زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (28) ساڵی (7) ئابی 2006 گەلاوێژی 2706ی کوردی Issue No(28) Aug. 2006

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

کارەبا.. کارەبا.. کارەبا

هیچ شتێك نییە لەم ژیانەدا لەدوای ئاو، وەك کارەبا پەیوەندییەکی راستەوخۆی بەژیانی خەڵکەوە هەبێت و ئەوەندە بچێتە ناخیانەوە، سەرەڕای ئەوەی هەموو پێشکەوتنێکی کۆمەڵ و وڵات بە پلەی یەکەم بەندە بەتوانای کارەبای وڵاتەکەوە.

پێم بڵێ تۆ چۆن دەتوانیت داوای پێشکەوتن لەهەر بوارێکدا بکەیت ئەگەر لە پێشەوە کارەبای بۆ دابین نەکەیت؟! کام پرۆژە، کام کارگە، کام کۆمپانیای پیشەسازی بەبێ کارەبا دێتە بەرهەم؟ چۆن خوێندکار کۆشش بکات و سەرکەوتن بەدەست بهێنێت بەبێ کارەبا؟ چۆن خەڵك سوود لەم هەموو کەناڵی تەلەفزیۆن و سەتەلایت و پێگەکانی ئینتەرنێت ببینێت و خۆی رۆشنبیر بکات بەبێ کارەبا؟ چۆن لە پاش هاتنە ماڵەوە دوای کاری گران و هیلاکی بیەوێت پشوویەك بدات و ماندوێتی بحەسێتەوە بەبێ کارەبا؟.

کەواتە تۆ ناتوانیت هیچ بکەیت و داوای هیچیش بکەیت بەبێ کارەبا.

بۆیە یەکەم کاری خزمەتگوزاری سەرەکی هەموو حکومەتێك لەدنیادا ئەوەیە لە پێش هەموو شتێکدا کارەبای تەواو بۆ کۆمەڵانی خەڵك دابین بکات، ئەوسا بیر لەشتی دیکە بکاتەوە چونکە هیچ پرۆژەیەك لەم ژیانەدا بەبێ کارەبا هیچ سوودێکی نییە.

ئێستا بەتەواوی کاتی ئەوە هاتووە حکومەتی کوردستان هەموو توانای خۆی بخاتەکار بۆ دابینکردنی کارەبای (24) سەعاتە بێ کوژاندنەوە، ئەوەش بەدامەزراندنی وێستگەیەکی گەورە دەبێت کە پشت بەسەرچاوەیەکی دیکە جگە لەئاو ببەستێت.

ئەگەر ئەمە نەکرا ئیتر باسی هیچ شتێك مەکەن.

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەریەوە هەیە

پەیوەندییەکان لە رێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:

سلێمانی - فولکەی یەکگرتن- گۆڤاری زانستی سەردەم

ت/ دەزگا 3130347

ت/ سەرنووسەر 2136653

لەستافی نوسین: سۆزان جەمال

تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری : **ڕێبوار ئەورەحمان**

هەڵەچنی چاپ : لەرین لەتیف

چاپ : دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد رەفیق

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:

فاکسی دەزگای سەردەم

Fax: 00447043129839

ئینتەرنێت:

www.sardam.info

پۆستی ئەلکترۆنی

Zanistisardam@hotmail.com

یا ڕاستەوخۆ بۆ سەرنووسەر

qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (2500) دینارە

لەم ژمارەیەدا

نۆژداری — medicine

ڤێترنەری — Veterinary

سێکسزانی — Sexology

فیزیا — Physics

پەروەردە و منداڵ — Education & Chidern

خۆراکزانی — Nutrition

ژینگەزانی — Ecology

فسیۆلۆژی — physiology

کیمیا — Chemistry

گەردوونناسی — Astrology

جوانکاری — Cosmetology

بایۆلۆژی — Biology

دەرونزانی — Psychology

ئایندەزانی — Futurism

هەمەچەشن — Miscellany

ئینفلونزای سەگ

Canine Influenza or Dog Flu

د. عەقید عابد

▪ ئەنفلونزای سەگ چی یە؟

–بریتیـــــە لـــــە نەخۆشـــیەکی درمـــی، ڤایرۆســی کــە تووشــی کۆئەنـــدامی هەناســـەی ســـەگ دەبێـــت، بـــەهۆی ڤایرۆســـی ئـــەنفلونزایی ســـەگەوە(Canine influenza virus)

▪ هۆکانی ئـەم نەخۆشـیە چیە؟

–بـەهۆی جۆرێـك لـە جۆرەکـــانی ڤایرۆســـی ئـــەنفلۆنزاوە دەبێـــت (Influenza virns) کەپێی دەڵێن (Canine influenza virns)ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای سەگ، ئەم ڤایرۆسە بەپێی قسەی زاناکان لەو باوەڕەدان کە لە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای ئەسـپەوە هاتبێـت (equine influenza virns) لـە ئەنجامی بازدانی بۆماوەیەوە (Muturion).

▪ مێژووی ئەم نەخۆشی یە چۆنە؟

–ئەم نەخۆشیە بۆ یەکەم جار لە ولاتە یـەکگرتوەکانی ئـەمریکادا ڕووی‌ـــدا، یەکــــەم نەخۆشـــی تۆمـارکراوی ئـەنفلۆنزای سـەك لـە سـاڵی 2004 دا بـوو لـە ولایـەتی فلودیدا (Florida).

لـە نێـوان مـانگی "6 تـا 8"ی هەمان ساڵ داله (6) ولایەتی دیکەدا ڕووی‌دا کـە ئـەوانیش (Albama Kansas, Texas, Westvirginia, Newjersy, Newyork)

–لـە سـاڵی 2005و لـە نێـوان مانگی "1 تا5" نەخۆشیە لە "11" ولایـەتی دیکـەدا ڕووی‌دا کـە ئـەوانیش (Carolina, Oregon, Ohio, Georyia,Wisconsin, Rhode island,Massachusetts,Lowa,Colorado, Arkansas, Arizona)

▪ ڕێگاکانی گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە چۆنە؟

–بە دوو ڕێگە دەگوێزرێتەوە:

1-ڕێگای ڕاستەوخۆ:

-ڕاستەوخۆ بەرکەوتن و تێکەڵاو بوون لەگەڵ ئەم گیانلەبەرەدا، ئەویش لە ڕێگەی کۆئەندامی هەناسەوە وەك (کۆکەو پژمین) یان دەرداوەکان وەك (لیك، ئاوی لووت) یان گازگرتن.

2- ڕێگای ناڕاستەوخۆ:

-لەڕێگەی کەلوپەلی پیس بوو بەم گیانلەبەرە تووش بووە.

ئایا ئەم نەخۆشیە لەسەگەوە دەگوێزرێتەوە بۆ گیانلەبەرەکانی دی؟

-نەخێر،ئەم نەخۆشیە لە سەگێکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ سەگێکی دی بەلاّم ئەگەری گواستنەوەیی بۆ گیانلەبەرەکانی دیکە تا ئێستا تۆمار نەکراوەو ڕوویی نەداوە.

ئایا ئەم نەخۆشیە لە سەگەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ؟

- تا ئێستا هیچ بنەمایەکی زانستی نییە بیسەلمێنێت ئەم نەخۆشییە بگوێزرێتەوە تەنانەت لەلایەن سەنتەری ((Center of disease Contro/ spreuent CDC - نەسەلمێنراوە. بەلاّم ئەم سەنتەرە بەردەوام چاودێریی ئەگەری ڕوودانی هەر نەخۆشێك دەکات لە مرۆڤدا.

سکالاّو نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە چۆنە؟

-کاتێك سەگێك تووشی ئەم نەخۆشییە دەبێت، نزیکەی لە 80٪ یان نیشانەکانیان تێدادەردەکەوێت کە ئەمیش چەند جۆرێکە:

1-جۆرێکی سووك:(mild)

-لەم جۆرەدا سەگەکە کۆکەیەکی تەڕی هەیە لەگەڵ بوونی پژمە کە ماوەی (10-30) ڕۆژ دەخایەنێت، لەگەڵ بوونی دەردراوی خەست و کێماوی لە لووتەوە.

2-جۆرێکی توند:(severe)

-لەم جۆرەدا سەرباری ئەو نیشانانەی باسمان کرد وەکو (کۆکەو پژمین و ئاوکێم بە لووتدا هاتنە خوارەوە) سەگەکە (تا)یەکی بەرزی دەبێت. لەگەڵ بوونی نیشانەکانی سییە سۆ (Pneumonia) وەکو خێرابوون و تەنگ بوونی هەناسە.

ئایا ئەم نەخۆشی ئەنفلونزای سەگ کە ڕوو دەدات کوشندەیە؟

-بەڵێ ئەگەر سەگ بەشێوەیەکی توند ئەم نەخۆشییە بگرێت ئەوا دەبێتە هۆی کوشتنی بە ڕێژەی 5-8٪

ئەم نەخۆشییە چۆن دەست نیشان دەکرێت؟

1-سکالاّو نیشانەکان.

2-پشکنینی تاقیگەی وەك:

-خوێن: شیکار (PCR) -(polymerase chain neaction)

-سیرەم: دۆزینەوەی دژە تەن (Antibodies) لە یەکەم (7) ڕۆژی تووش بوون بەم نەخۆشیە.

-سڕین: بەوەرگرتنی سڕین لە لووت و قوڕگ و لیك و پیسایی گیانلەبەرە تووش بووەکەو چاندنی.

3-ئیتك بەردادی

ئەم نەخۆشی یە چۆن چارەسەر دەکرێت؟

-لەبەئەوەی ئەم نەخۆشیە ڤایرۆسیەو تازە دۆزراوەتەوە، تائێستا هیچ دەرمانێکی وادییە بۆ چارەسەرکردنی تەنها چارەسەر دامرکانەوەی نیشانەکانە لەگەڵ:

1-جیاکردنەوەی گیانلەبەرە تووش بوەکە.

2-لەکاتی ئازمایش کردنی دا لەلایەن پزیشکی ڤێتەرنەریەوە پێویستە دەست بە ئاووساوبون یان ماددەیی پاکژکەرەوە بشۆرێت.

3-پێویستە پزیشکەکە یان پەرستارەکە، دەست کێش و دەمامك وکلاّو وچاویلکەو جلوبەرگی تایبەت بەکار بهێنێت.

4-بەکارهێنانی دەرمانی دژە تا لەکاتی بوونی (تا)، بەکارهێنانی شلەمەنی بۆ گیانلەبەرەکە بۆ پاراستنی لەووشك بوونەوە، بەکارهێنانی دەرمانی دژە زیندەی لەکاتی بوونی سییە سۆدا.

ئایا پێکوتە (ڤاکسین) هەیە بۆ ئەم نەخۆشیە؟

-نەخێر، تائێستا هیچ ڤاکسینێك نەدۆزراوەتەوە بۆ ئەم نەخۆشییە بەلاّم زانستی ئەمڕۆ بەردەوامە لەبەرهەم هێنانی ڤاکسێنیك بۆ ئەم نەخۆشیە.

بەلاّم ڤاکسینی ئەنفلۆنزا بەگشتی بەکار دەهێنرێت.

ئایا هیچ دەرمانێك هەیە بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە؟

-نەخێر، تا ئێستا هیچ دەرمانێکی دژە ڤایرۆسی تایبەت بەم نەخۆشیە نەدۆزراوەتەوە.

ئایا دەتوانرێت سەگ لەماڵەوە ڕابگیرێت و بەخێوبکرێت چ بەمەبەستی پاسەوانی یان حەزو ئارەزوو؟

–بەڵێ/ بەمەرجێك ئەم سەگە بە بەردەوامی چاودێری بکرێت و شوێنی پاك و خاوێن ڕابگیرێت. لەکاتی ڕوودانی هەر نەخۆشیەکدا پێویستە سەردانی کلینکی ڤێتەرنەریەوە بکرێت و لەلایەن پزیشکی فیتنەریەوە ئازمایش و چارەسەری بۆ بکرێت.

ئەگەر سەگێك گازی لێ گرتیت چی دەکەیت؟

–بەپەلە سەردانی نەخۆشخانە دەکەیت، بۆئەوەی لەلایەن پزیشکەوە چارەسەری بۆ بکرێت نەك تەنها لەبەر ئەم نەخۆشیە بەڵکو لەبەرئەوەی کەسەگ هەڵگری نەخۆشی جۆراوجۆرە وەکو (Rabies)–دەردە سەگ.

ئەو کەسانە کامانەن کە پێویستە زۆر وریا بن لە کاتی ڕوودانی ئەم نەخۆشیەدا بۆ نزیك بوونەوە لە سەگ لە چاو خەڵکانی ئاسایی؟

1–منداڵ.

2–پیر.

3–ژنی سك پڕ.

4–ئەوکەسانەی بەرگری لەشیان دابەزیوە بەهۆی هەرنەخۆشیەکی درێژخایەن.

ڕێگاکانی خۆپاراستن لەم نەخۆشیە چین؟

1–لەکاتی ڕوودانی ئەم نەخۆشیەدا لە هەر ناوچەیەك، پێویستە لایەنی بەرپرس ئاگادار بکرێتەوە بۆ لەناوبردنی سەگە تووش بوەکان.

2–باشتروایە سەگ لە ماڵەوە ڕاگیرنەکرێت لەکاتی بڵاوبونەوەی ئەم نەخۆشیەدا

3–قەڵاچۆکردنی سەگی بەرەڵا لەسەر شەقام و لە ناوکۆڵانەکاندا.

4–کاتێك مامەڵە دەکرێت لەگەڵ سەگێکی تووش بوودا لەلایەن پزیشکی فێتەرنەریەوە بەمەبەستی پشکنین و چارەسەر باشتر وایە:

–دەست بە ئاوو سابون بشۆرێت یان بە ماددەی پاگژکەرەوە.

–دەست کێش لە دەست بکرێت و چاویلکەوکلاّووجل‌وبەرگی تایبەت‌ودەمامك بەکاربهێنرێت.

–بەکارهێنانی پێکوتە ئەگەر هەبێت پێش وەخت.

5–ئەوکەسانەی لەکلینکی فیتەرنەریدا یان لە شوێنی بەخێوکردنی گیانلەبەراندا Animal shelter کارئەکەن پێویستە:

–جل‌وبەرگی تایبەتی بەکاربهێنن.

–نابێت خواردن بخۆن لەو شوێنانەدا

–دەست شتن پێش‌وپاش کارکردنیان بە ئاو سابون یان ماددەی پاکژ کەرەوە

–نابێت بهێڵێت ماچ بکرێت یان بلێسرێتەوە لەلایەن ئەو گیانلەبەرانەوە.

6–هەرچەندە ئەم نەخۆشیە تا ئێستا لای ئێمە ڕووی نەداوە بەڵام باشتروایە زۆر هەڵس‌وکەوت‌و نزیك نەبینەوە لەم گیانلەبەرە بەتایبەتی (منداڵ، پیر، ژنی سکپڕو ئەوانەی کە بەرگری لەشیان نزمە بەهۆی نەخۆشیە درێژخایەنەکان).

تێبینی/داوا لەلایەنە بەرپرسەکان‌و ژینگە پارێزی دەکەین ڕێگا چارەیەك بۆ ئەوسەگە بەرەڵایانە بدۆزنەوە کە بەسەر شەقامەکانداو لەکۆڵانەکان‌و کەلاوەکاندا دەگەڕێن، چونکە سەرچاوەی نەخۆشی جۆراوجۆرن نەك تەنها هەر ئەنفلۆنزای سەگ.

ئازاری درێژخایەن

Chronic pain

دکتۆرە پرشنگ عبدول
هۆڵەندا

لە هەموو شوێنێکی جیهاندا بەملیونەها مرۆڤ لە ژێر باری ئازاردا دەناڵێنن ئازار هەستێکە مێشك بەرپرسیارە لە بەرامبەری.

کاتێك شوێنێکی لەش (شانەکانی) زەرەرمەند دەبن وەك لەبریندا یا ئازاری جومگە.... هێمایەکی کارەبایی دەردەچێت لە شانە تێك شکاوەکەوە بۆ هەل گریل (Recepter) کە لە کۆتایی دەمارەکەدایەو دەینێرێت بۆ پشتەپەتك Spinal.. cord ئەویش دەینرێت بۆ مێشك، مێشکیش وەریدەگێڕێت (Interprented) بۆ ئازارو مرۆڤیش هەستی پێ دەکات.

ئازاریش خۆی میکانیزمێکە دەمان پارێزێت بۆ ئەوەی لە تەنگوچەڵەمە دوربین و، بۆ ئەوەی شوێنی برینەکە سارێژ بێتەوە ئاگاداریەك و پەستاندێك دەدا بەلەش کە پێ دەڵێن ئازارو، پێمان دەڵێت شوێنێکت لە کەڵك کوتووە بەدەنگیەوە بچۆ.

میکانیزمی ئازار:

لەلەشی بربرەدارەکاندا چەند گەردیلەیەك هەیە پێی دەڵێن ئازار کوژە (endorphins) کە لە مادەیەکی پیپتاید peptide پێك هاتووە، بەڵام زۆر جار شوێنی لە کەڵك کەوتووە کە زۆرترە لەوەی ئەم گەردیلانە نەیتوانی بەسەریاندا زاڵ بن لەبەرئەوە مرۆڤ هەست بەئازار دەکات و دەبێت دژە ئازار بەکاربێنێت وەك حەب یا هەر شتێکی دی.

میکانیزمی ئازار کوژە (مورفین)

کاتێك کە دەمار هێمای ئازاری هەڵگرتووە دەیبات بۆ بڕبڕەی پشت مادەی دەمار کوژە endorphins کە لەلەشدا هەیە دەچێتە نێوان ئەم هێما کارەباییەو کاتێك کە دەگاتە مێشك بۆ ئەوەی وەریگێڕێت بۆ ئازار، مێشك نایناسێتەوەو ناتوانێت بیگۆڕێت بۆ ئازار مرۆڤ ئازاری نابێت، هەر لەبەر ئەمەیە کاتێك کە حەبی ئازار ئەخورێت هەستمان بەئازار نامێنێت بۆ ماوەی سێ چوار سەعات.

جۆرەکانی ئازاری درێژخایەن:

1-سەریەشە (Head pain)

سەریەشە زۆر جۆری هەیە وەك Migrane، یا سەریەشە بەهۆی توندرەوی، یا ناڵەباری بڕبڕەی پشت و زۆر جۆری دی سەریەشە روودەدات لە کاتێکدا کە ئۆکسجینی تەواو ناچێت بۆ مێشك.

زۆربەی سەریەشە زۆری بەحەبی ئازار چاك دەبێتەوە وەك Ibu profen, Paracetamol, Asprine ئەگەر سەریەشە ماوەیەکی درێژی خایان دەبێت بزانرێت هۆیەکەی چیەو ئەگەر بەحەب چاك نەبو ئەوا دەبێت (TENS) بەکاربێنێت و دەبێت مرۆڤ ئاگای لە Caferne بێت کە زۆری لە قاوەدا هەیەو ئەبێتە هۆی سەریەشە.

2-ئازاری پشت Back pain

ئازاری پشت لە دانیشتواندا زۆرە 80٪ی ئەوانەی ئیش دەکەن وەهەروەها ئەوانەی لە ماڵیشەوەن ئازاری پشتیان

هەیە.

ئەگەر ئازاری پشت چوار تا شەش هەفتەی خایاند ئەوا دەبێت بگەڕێین بەدوای هۆیەکەیدا. ئازارەکە بەهۆی هەڵسوکەوتی ئەو مرۆڤەوەیە یا هەوێك لە ئێسکدا هەبێت یا هۆی کەموکوڕی هەندێك لە ئەندامەکانی لەشەوە وەك گورچیلە، میزەڵدان، کۆئەندامی زاوزێ.

جاری وا هەیە بەحەبی ئازار چاك دەبێتەوە. ئەگەر پەیوەندی هەبێت بەگرژبوونی ماسولکەکانەوە بەهۆی بەکارهێنانی ئامێری (TENS)ەوە یا بەهۆی شێلانەوە Physiotherapy یا بەهۆی جوڵەو وەرزشەوە. ئازارەکە نامێنێت.

3-ئازاری مل Neck pain

ئازاری ملیش 80٪ی مرۆڤ هەیەتی. کە چەند هۆیەکی جیاجیای هەیە وەك رەق بوونی ماسولکەکانی مل و بڕبڕەی پشت یا لاچوونی بەشێك لە بڕبڕەی پشت وەك (hernia) خلیسکان. چارەسەری دەبێت لە پێشدا بزانین هۆی ئازارەکە چیە لەوانەیە بەهۆی Physiotherapy چاك ببێت.

4-ئازاری دەموچاو Face pain

بەلایەکی دەموچاودا دەمارێکی گەورەی هەستیاری دەڕوات ئەو مرۆڤانەی کە ئازاری دەموچاویان هەیە ئازارێکی زۆر تیژو بەهێزە. حەبی ئازار چاکی دەکاتەوە یا دەمارگیران.

5-ئازاری هەڵسوکەوت Posilion and movement pain

وەك ئازاری جمگەکان و ئازاری روماتیزمە، یا هەوکردنی ئێسك و زۆر شتی دی چارەسەری ئەم ئازارەش بەهۆی شێلان Physiotherapy یا حەبی ئازار جاری واهەیە بەدەرزی مادەی سڕکەری تێدەکرێت لەو شوێنەی ئازارەکەی زۆرە. وەك ئەژنۆ یا شان. جاری وا ئازار پەیدا دەبێت بەهۆی وەستانی زۆر خوێنی لەش هاتوچۆی باش ناکات یا چەند زمانەیەکی لولەی خوێنەکان تەسك دەبنەوە، یا مرۆڤ لەکاتی نوستندا ئەگەر لەسەر یەك لابێت و جوڵە نەکات. چارەسەری بەهۆی نەشتەرگەری یا بەگرتنی دەمارە هەستیارەکان بەهۆی (TENS) کە ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

6- پووکانەوەی دوای برین (PD) Posttraumatic dystorophy

ئەم ئازارە بەهۆی خراپ ئیش کردنی بەرگری لەشە، دوای ئەوەی زیانێك بەلەش دەگات وەك شکاندنی ئێسکێك یا برینداربونێك یا دوای نەشتەرگەری برینەکە بەئاسانی چاك نابێتەوەو هەوێکی نائاسایی دەکات لەم هەوکردنەدا چەند مادەیەك دروست دەبێت کە شانەکانی شوێنە بریندارەکە دەشکێنێ و گۆڕانی زۆری تێدا دەبێت. لەوانەیە حەبی ئازار تۆزێك ئازارەکەی کەم کاتەوە. یان بەهۆی شتن و پاك کردنەوەی برینەکە بەبەردەوامی، یا بەدەمارگیران.

7-ئازاری سك Billy pain

زۆرترین ئازارە بەردەوامەکان ئازاری سکە وەك ئازاری گەدەو ریخۆڵەکان یا هەوکردنی سپڵ یا جگەر، ئازاری کۆئەندامی میزو کۆئەندامی زاوزێ.

8-ئازاری دوای نەشتەرگەری Pain after operation

هەموو نەخۆشێکی نەشتەرگەری ئازاری دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی زۆر لە نەخۆشخانە دەمێننەوە. توشی هەوکردنی سنگ بەتایبەتی ئەگەر ئەو نەخۆشە گەورە بوو لە تەمەندا.

9-ئازاری سوڕی مانگانە Menstrnal pain

هەندێك ئافرەت لەکاتی سەری مانگانا ئازارێکی زۆری سك و قاچی دەبێت بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکانی منداڵانەوە بۆئەوەی ئەو خوێنەی تیایەتی فڕێی بداتە دەرەوە. چارەسەر دەکرێت بەحەبی ئازار بەتایبەتی حەبی دژە سك پڕبوون ئەم ئازەرەکەم دەکاتەوە.

دە رێگا بۆ دوورکەوتنەوە لە ئازار:

1-ماڵەوە/باخچە/چێشتخانە House, gardning, cooking

جگەلەوەی کە حەبی ئازار بەکاردەهێنرێت، چەند ئامۆژگاریەك دەبێت بزانرێت لەروی دانیشتن و ئیشکردنەوە بۆ دوور کەوتنەوە لە ئازار. ئەگەر ئازاری پشتت هەبێت نابێت لە باخچەدا زۆر ئیش بکەیت بەتایبەتی لەکاتی روماتزمەدا. یا نابێت دانەویت بۆ گەسك دان. یان لە چێشتخانەکەدا دەبێت زۆری ئەوشتانەی زۆر بەکاریان دەهێنیت دەبێت لە شوێنی بەرزا یاهەڵیواسی

لەچێشتخانەکەدا نابێت خۆتی بۆ بنوشتێنیتەوە. بەتایبەت ئەگەر ئازاری جومگەکانت یا بڕبڕەی پشتت هەبێت ئەگەر ئازاری سەرت هەبێت مانای ئەوەیە هەوای پاك(ئۆکسجیناوی)ناچێت بۆ میشکت. دەبێت لەدەرەوە هەوای پاك بەقوڵی وەربگیرێت یادەرگاو پەنجەرەبکەرەوە بۆ گۆڕینی هەوای شوێنەکەت،دەبێت بەبەردەوامی لە جوڵەو وەرزشدابیبت بەڵام جوڵەی ڕاست یاپیاسەکردن لە باخچەو شوێنی بەرەڵادا.

2-حەبی ئازار painstilles tablet

Parasetawol دەنوسرێت بۆ ئەوانەی ئازاریان هەیە، ئەمیش حەبێکی بێزیانە باشە بۆکەم کردنەوەی ئازارو پلەی‌گەرمی لەش. حەبێکی دیکەی ئازاروهەوکردن‌و لەرزوتا کەم دەکاتەوە کەپێی دەڵێن(NSAID)

Non-Steroidal Anti-Inflammatory-Drugs

وەك Naproxen, Ibuprofen, Asprine ئەم جۆرە حەبانە ئازارکەم دەکەنەوە بەڵام جارجار کاری لابەلا یان لەسەر لەشی ئەو مرۆڤە هەیە، وەك ئازاری گەدە،یاکەم کردنەوەی خەپلەکانی خوێن، خوێن شل دەبێتەوە لەکاتی برینداری‌دا زۆرتر خوێنی بەردەبێت،یاکەم کردنەوەی ئێشی گورچیلەکان.لەبەرئەوە دەبێت دوورکەوینەوە لەبەکارهێنانی بۆماوەی دوورودرێژ. لەوانەشە لەشمان فێری ببێت ئەگەر نەبی‌خوێن ئەواتوشی سەریەشە دەبین. حەبی بەهێزتر هەیە بۆکەم کردنەوەی ئازار کەمادەی Morfine تیایە ئەم جۆرە دەنوسرێت بۆ ئەومرۆڤانەی ئازاری زۆر بەهێزو تیژتریان هەیە وەك ئازاری جۆرێك لە شێرپەنجە یا ئازاری روماتزم‌وجمگەکان.

3-شێلان Physiotherapy

شێلان‌وگەرم کرنی لەش باشە بۆئازار بەڵام دەبێت جوڵەی وەرزشی لەگەڵدا بێت زۆر گرنگە بۆ ئەوەی ماسولکەکان رەق نەبێت‌و بەئاسانی جومگەکان جوڵەی خۆیان بکەن.

4- چارەسەر بەجووڵەی لەش Ergotherapy

ئەو مرۆڤانەی کە ئازاری دورودرێژیان هەیە بەهیچ جۆرێك ئازاریان ناشکێ تاوایان لێدێت ناتوانن کاری ناوماڵی خۆیان جێ‌بەجێ‌بکەن‌و ناتوانن جلی خۆیان لەبەرکەن‌و لەم کاتەدا دەبێت گروپێك هەبێت کە یارمەتی ئەمانە بدات‌و فێریان بکات چۆن لەگەڵ ئازاردا بژین بەهاوڕێ تاکو توشی توندوتیژی‌و خەمۆکی نەبن(depreson).

5-یاریدەدانی دەروونی psychologycol help

ئەم جۆرە ئازارە درێژخایانە بەهۆی ئازاری مل یا پشت یاسەر یا ناوسك زۆربەی ئەو نەخۆشانە نەخۆشی دەرونی‌و غەمناکی وایان لێدەکات هەست بە ئازاری بەردەوامی دەکەن هەرجارەی لەشوینێکی لەشدا. دەبێت شارەزاکانی نەخۆشی دەرون چارەسەریان بکەن یافێریان کەن لەگەڵ ئەو ئازارەدا بژین.

6-دەمارگیرانن Nerve blockad

کە دەڵێن دەمار خستن وادەزانرێت کەشتێکی ترسناکە، بەڵام لە لایەکی دیکەوە ئەمەروو دەداو شتێکی سودبەخشە،ئازار دروست دەبێت لە دەمارە هەستیارەکاندا کاتێك کەشانەی ئەو جێگایە لەکەڵك دەکەون‌و ئەمیش هێما دەنێرێت بۆ مێشك بەهۆیەوە هەست بە ئازاردەکەیت، ئەگەر ئەم دەمارە بگیرێت ئەوا ئازارەکەت نامێنێت بەداخەوە لە هەموو ئازارێکا ناتوانرێت دەمارگیراننی بکرێت چونکە هەندێك ئازار هۆیەکەی کەموکورِی‌لە مێشك خۆیدایە یا لەمۆخی یا لە برِبرِەی پشتاهەیە کەئەمانە پەیوەندیان نیە بە دەمارەکانەوەو ناتوانین ئازارەکەی کەم بکەینەوە بەهۆی دەمارگیرانەوە لەبەرئەمە دەبێت مرۆڤەکە لە پیشا بەهۆی پزیشکەوە هۆی ئازارەکەی تەواوبزانێت، لە پێشدا ئەو شوێنەی کە ئازاری زۆرە بەهۆی دەرزی دەرمانی سڕکەری تێدەکرێت ئەگەر چارەی‌کرا ئەوا هۆکەی ئاشکرا دەبێت یا دەمارەکە گەرم بکرێت. بە تایبەتی ئەو کەسانەی ئازاری تیژ لە دەموچاویاندا هەیە یالە سەریاندا یائەوانەی نەخۆشی شێرپەنجەیان هەیە.

7- کارەبا لێدان بەپێست Transcutane Electrische- Neuro Stimulatie TENS

ئەمە ئامێرێکە هێندەی پاکەتە جگەرەیەك دەبێت کەپێی دەڵێن(TENS) دوو ئەلکترۆیدی پێوەیە electrodde کورتە شەپۆل دەنێرێت بۆ دەمارە باریکەکان، لە لەشماندا دەماری ئەستوروباریك هەیە، دەمارە هەرە باریکەکان هۆی ئازارە، کاتێك کە ئەم ئامێرە بەکاریەت سەرەکەی دوو پارچەی پێوەیە وەك دەرزیوایە دەکرێت بە پێستا بۆ دەمارە باریکەکانو ئەویش هێما دەنێرێت بۆ مێشك، مێشکیش هێمای خۆی دەنێرێتەو مرۆڤ هەست بە ئازار دەکا، لەهەمان کاتدا دەبنەهاندەری دەمارە گەورەکان هەستی پێدەکەن دەبێت بەهۆی داخستنیان کە دەمارە ئەستورەکە داخرا مرۆڤ ئازاری نامێنێت.

ئەم ئامێرە نابێت بەبەردەوامی بەکاربێت چونکە هەندێك جار زیان بەخشە وەك هەستیاری پێست، ئەگەر ئەم ئامێرە بەراستی لە کاتی خۆیدا بەکاربێت ئەوە ئازار زۆرکەم دەکاتەوەوسود بە نەخۆش دەگەیەنێت.

8- ڕێگای نوێی دەماری **Neuramoderation**

ئەمە ڕێگایەکی تازەیە بۆکەم کردنەوەی ئازاری دەمارەکان بریتیە لە دەرزیەکی ئلیکترۆید(**electrode**) دەکرێت بە دەماری بڕبڕەی پشتداو بەستراوە بە قوتویەکەوە لە دەرەوەی لەشدا کە بەبەردەوامی تەزووی کارەبا دەدابە دەمارو بەوشوێنەدا کە ئازارەکەی تێدایە، ئەم ڕێگایە هیچ زیانێك بە مرۆڤ ناگەیەنێت تۆزێك تەزووی کارەبا نەبێت کە زۆرکەمەو وورەدەوورده هەستی پێناکات. ئەم ڕێگایە بۆ ئەو نەخۆشانە بەرکاریەت کە ئازاری پشتیان هەیە.

9-دەرزی ئاژن **Acupunctuur**

ئەمە تەکنیکێکی چینیەو بڕواپێ‌کراوە بۆ هەندێك ئازاری درێژخایان. برییتەیە لە چەندەها دەرزی پچووك دەکرێت بەژێر پێستا لەشوێنی تایبەتی‌داو کاردەکاتە سەر دەردانی چەندهۆرمۆنێك بۆ کەم کردنەوەی ئازار.

10-تەکنیکی خاوبوونەوە **Relaxation**

هەرچەندە ئەم تەکنیکەبە روتینی ئاسانە بەڵام چونە ژێرباریەوە ئاسان نییە بە تایبەتی ئەو مرۆڤانەی کە ئازاری تیژودرێژ خایانیان هەیە. دەبێت فێر ببێت بیرلە ئازارەکە نەکاتەوەو بیخاتەلاوە. ئەمەش زۆر جۆری هەیە، بەهۆی جوڵەی پارچەکانی لەش بەهێواشیو لەژێر بارێکی هێمنیو خۆشدا. وەك موسیقا یا لەسەر ئاوداو یا بەهۆی نوستنی موگناتیسییەوە. یا یۆگاو...زۆری دیکە. هەستی ئازار کەم دەبێتەوە لای نەخۆش.

نەزانینی هەندێك شت لەسەر ئازار:

1-**ئازار دەبێت هەر چارەبکرێت**

دەرمانی ئازار بۆ کەم کردنەوەی ئازار بەکاریەت لە زۆرکاتدا ئازارەکە نامێنێت بەڵام چوارتا پێنج نەخۆش هەر ئازاریان دەمێنێت.

2-مادەی **opiaten**

ئەم مادەیە کە لە لەگوڵاڵەی نیساندا (**papaver,plant**)هەیەو دەردەهێنرێت وەك مادەی مورفین یا وەك هیروین(کە لە مادە بیٚ هۆش کەرەکانە) بۆ هەندێك نەخۆشی درێژخایان بەکاریەت بۆ کەم کردنەوەی ئازار. بەڵام ئەگەر بەبەردەوامی بەکارهات، ئەوا لەشی مرۆڤە کە رایەتو سودی لێوەرناگرێتو ئازارەکەی پیٚ چاك نابێتەوە. یا دەبێت هەر جارێك بە دۆزی بەهێزتر بەکار بهێنرێت.

3**حەبی ئازار**

حەبی ئازاریش نابێت زۆر وەرگیرێت ئەگینا سوودی لیٚ وەناگیرێت نابێت نەخۆش بەبەردەوامی یەك جۆر حەب بەکار بهێنێت. زۆری ئازاری لەش بەهۆی باری دەرونیەوەیە.

ئازاریی زۆر تیژ ترسناك نیە:

کاتێك کە ئازارێکی تیژو لەپر یەت نەخۆشەکە وادەزانێت زۆر زیان بەخشە بەڵام وانیە بەتایبەتی ئەوانەی ئازاری درێژخایانیان هەیە. زۆر گرنگ نیە بەخێرای فریای کەویت، زۆریان ئوکسیجینیان لە خوینا کەمە، لەبەرئەوە دەبێت هەوایەکی پاكوقوڵ وەرگرنو جوڵەی بۆ بکەن. ئەگەر هەر ئازارەکە باش نەبوو ئەوا پرسیاری پزیشك گرنگە.

سەرچاوە: **Libelle 2006**

www. Pyn. Com

ئەگەرەکانی
کۆتایی هاتنی گەردوون

نوسینی: نورخان موحەمەد عەلی/ئەستانبوڵ
پەرچڤەی: جەمال موحەمەد ئەمین

بێگومان لە ئێستادا وەرگیراوترین تیۆری دەربارەی پەیدابوونی گەردوون تیۆری تەقینەوە مەزنەکەیە (Big Bang Theory) کە بەپێی ئەو تیۆریە گەردوون بەبەردەوامی لە کشاندایە بە خێراییەکی گەورە ، زاناکان دەڵێن کە لە سەرەتاکانی بووندا ماددەکانی گەردوون لە تەنها خاڵێکدا چڕبوونەتەوە کە قەبارەی ئەو خاڵە بە سفر دادەنرێت ، ئینجا لەو خاڵەوە تەقینەوەیەکی مەزن ڕوویداوە (بەبێ ئەوەی هۆی ئەو تەقینەوەیە بزانرێت) و ماددەکان بە هەموو لایەکدا پەرش و بڵاو بوونەتەوە ، ئیتر گەردوون هەرلەو کاتانەوە بەبەردەوامی لە کشاندایە تائێستا کە ئەوەش بیرۆکەی ئەزەلی (سەرمەدی) گەردوون ڕەت دەکاتەوە چونکە بە پێی ئەو تیۆریە گەردوون لە یەك ساتدا دروست بووە بۆیە دەبێت بەدیهێنەرێکی هەبێت و کۆتاییەکیشی هەبێت ، ئەو تەقینەوەیەش وەك هەموو تەقینەوەیەکی دی نەبووە چونکە وەك دەزانین هەموو تەقینەوەیەك دەبێتە هۆی پشێوی و پەرت و بڵاوی و وێرانکاری ، بەڵام ئەو تەقینەوە مەزنە بووە هۆی دروستبوونی گەردوونێك بەو هەموو ڕێکسازی و یاسابەندی و جوانسازیەوە واتە لەو تەقینەوەوە توانا و زانست و سەلیقە و دەسەڵاتی ڕەها و بێسنور وە دەر دەکەوێت .

ئەگەرەکان:

ئاخۆ ئەم گەردوونە هەر بەردەوام دەبێت لە

کشانەکەی؟ ئاخۆ هێزی کێشکردن زاڵ دەبێت بەسەر ئەو فراوانبوونە یان بە پێچەوانەوە ڕوودەدات؟ لێرەدا دوو ئەگەر دەبن:

ئەگـــــەری یەکـــــەم: ئەوەیــە کــە خێرایــی فراوانبــــوونی گــــەردوون وورده وورده هێـــواش دەبێتــەوە بــەهۆی هێــزی کێشــکردنەوە تــا ئــەو فراوانبوونــە دەوەســـتێنێت ، ئینجــا گـــەردوون دەگەڕێتــەوە و دەچـێتەوە یـەك واتــە هــەموو مەجـەڕە و تەنـە ئاسمانیـەکانی دی بـەرەو چـەق دەگەڕێنــەوە و هــــــەموو گـــــــەردوون جــارێکی دی لــە یــەك خاڵــدا چــڕ دەبنــــەوە کــــە قەوارەکــەی سـفرە کــــە ئـــــەوەش مانــــای مـــردن و نــــــــەمانی گەردوونــە پــێش گەیشـــتنی بـــەو خاڵە .

ئەگەری دووەم: هێزی کێشکردن ناتوانێت زاڵ بێت بە سـەر ئـەو فراوانبوونـە گەردوونیـە ، واتـە گـەردوون بەردەوام لە کشاندا دەبێت هەتا هەتایە ، ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت کە مردن چاوەڕوانی گەردوون ناکات و هـەر دەمێنێت !

یەك مردن و هۆکاری جیا جیا :

گـەردوون هـەرگیز ناتوانێت لـە ئەگـەری دووەمیـدا خۆی دوور بخاتـەوە لـە مـردن کە حاشا هەڵنەگرە و لـە سەر هەموو دروستکراوێکە کە ئەو مردنە پێی بگـات ، چـونکە گـەردوونێکی ئـاوا فـراوان پـاش ئـەوەی کـە بـە هـۆی کـرداری تیشکانەوە لـە میانـەی ئەسـتێرەکانیەوە ووزەی تێدا نامێنێت بە بێگومـان هـەر دەبێت ئـەویش بمرێـت ، ئـەو کاتـە گـەردوون هـەر وەك گۆڕسـتانێکی لێدێت کە هیچ ئاساواری ژیانی پێوە دیار نامێنێت .

بەڵام ئاخۆ ئـەوە چـییە کـە بڕیـاری زاڵ بـوونی هێـزی کێشکردن یان هێزی دوورکەوتنەوە دەدات؟

بۆ وەڵامـی ئـەوەش ئەگـەر فراوانبـوونی گـەردوونی ئەوەنـدە بـوو کـە مەجـەڕەکان بتـوانن خۆیـان لـە هێـزی کێشـکردن دەربـاز بکـەن بـە خێـرا ییەك کە بە خێرایـی دەربازبوون دەناسرێت ئەوا گەردوون بە بیٚ وەسـتان و بــە بــەردەوامی دەکشــێت کــە ئــەوەش نمونــەی **گـــەردوونێکی کراوەیـــە** ، بــەڵام ئەگـــەر هێـــزی دوورکەوتنـــەوەی گـــــــەردوونی (فراوانبــــوونی) کــەمتر بـــوو لـــە هێــزی کێشــکردن ئـــــەوا پـــــاش ماوەیــــــــەکی دیــــــاریکراو گــــەردوون لـــە کشان دەکەوێت و ئـــەو کاتـــەش گەردوون دەچێتەوە یەك کە ئەوەش نمونەی گـەردوونی داخراوە.

بەڵام ئاخۆ خێرایی دەربازبوون چییە؟

ئەوەش بریتیـە لـە کـەمترین خێرایـی بۆ دەربـازبوون لە هێزی کێشکردن لـە شوێنێکدا ، بۆ نمونـە خێرایـی دەربـازبوون لــە هێــزی کێشــکردنی زەوی 11ر23 کـم /چرکەیە واتـە ئەگـەر موشـەکێك بـەو خێراییـە هەڵـدرا ئەوا لـە هێـزی کێشـکردنی زەوی دەردەچێت و دەڕوات بــەرەو فــەزا بــیٚ ئــەوەی بگەڕێتــەوە ، بــەڵام ئەگـــەر خێراییەکەی لـەوە کـەمتر بـوو (بـە شـێوەی قۆنـاغی جیـا جیـا نەڕۆیشـت) ئـەوا ماوەیـەك دەڕوات و دەوەسـتێت و دەکەوێتــەوە ســەر زەوی بــەهۆی هێــزی کێشــکردنی

زەویــەوە ، هــەر ئەســتێرە و هەســارە و مــانگێکیش خێرایی دەربازبوونی تایبەت بە خۆی هەیە .

بەڵام ئاخۆ خێرایی فراوانبوونی گەردوونی دەگاتە خێرایی دەربازبوون؟

واتــە ئــاخۆ هێــزی دوورکەوتنــەوەی گــەردوونی گەورەترە لە هێزی کیشکردن لە گەردوون یان کەمترە؟

بۆ وەڵامی ئەوە دەڵێین کە ئەوە پەیوەستە بە چڕی ماددەی گەردوونیەوە لە ئێستادا ، خۆ ئەگەر ئەو چڕیە گەیشتە ئەوەی پێی دەڵێن (چڕی شلۆق) ئەوە مانای وایە کە ئەو هێزی کێشکردنەی ئێستا هەیە ئەوەندەیە کـە بتوانێـت لـە داهـاتوودا فراوانبـوونی گـەردوونی بوەستێنێت ، بـەڵام ئەگـەر چڕی مـاددەی گـەردوونی نەگەیشتە چڕی شلۆق ئەوە مانای وایە کە گەردوون هەر بەردەوام دەبێت لە کشانەکەی .

ئایا تێکڕایی چڕی ماددەی گەردوونی دەگاتە چڕی شلۆق؟

زاناکـان بە ڕێگـای تایبـەتی چڕی شـلۆقی مـاددەی گـەردوونیان هـەژمارکردووە و گەیشـتونەتە ئـەوەی کـە چڕی ماددەی گەردوونی دەگاتـە 4.7×10^{-30} گم / سم^{3} کـە ئـەوەش ئەگـەر بـە گەردیلـەی هایـدرۆجینی هەژماری بکەین دەکاتە 2 تا 4 گەردیلەی هایدرۆجینی بۆ هـەر یـەك مـەتر سێجا لـە فـەزای گـەردوونی ئینجا زاناکـان بـە هـەمان شـێوازی پێشـوو چـڕی مـاددەی گەردوونی ئێستایان هـەژمار کـردووە و بینیویانـە کـە زۆر کـەمترە لـەو چـڕیە شلۆقەی سەرەوە !

ئـیتر ئایـا ئـەوە مانـای ئەوەیـە کـە گـــەردوون لـــە کشانەکەیدا بەردەوام دەبێت چونکە چڕی مـاددەی گـەردوونی نەگەیشـتۆتە چـڕی شـلۆق؟ ناتوانرێـت بـە شـێوەیەکی ڕاشکاوانە وەڵامی ئەو پرسیارە بدرێتـەوە چونکە ئـەو هەژمارکردنـەی زاناکـان بـۆ ئـەو ماددانـە کـراوە کـە تـوانراوە ببینـرێن بـەهۆی ئـامێرە ڕادیـۆیی بینابییەکانیانـەوە بـووە و ، بـڕی زۆری دیکـەی مـاددە هەیـە کـە نەچـونەتە ئـەو هەژمارکردنـەوە ، بـۆ نمونـە (کونـە ڕەشـەکان) کـە هیچـی وا دەربارەیـان نازانرێـت ئینجا بارستایی ونبووی گەردوونی ، تێبینی ئەوەش کـراوە کـە بـڕی مـاددەی بینـراوی نێـو مەجـەڕەکان ئەوەنـدە نـین کـە بتـوانن ئـەو مەجەڕانـە هـەروا بـە یـەکگرتویی بهێڵنـەوە بـەڵکو ئـەوە پێویسـتی بـە دە هێندی ئەو ماددانەی ئێستا هەیە تا بە یەکگرتویی و جێگیریـی و هاوسـەنگی بیانهێڵێتـەوە ، کەواتـە ئـەو چـڕیە پێوانـەکراوە ڕاسـتەقینە نیـە و لەوانەیـە چـڕی ڕاستەقینەی ماددەی گەردوونی بگاتە چڕی شلۆق !

لە نمونەی (گەردوونی داخراو) چی ڕوودەدات؟

خێرایــی فراوانبــوونی گــەردوونی وورده وورده هێـواش دەبێتـەوە تـا دەبێتـە سفر واتـە فرانبـوون بـە تـەواوی دەوەسـتێت ، ئـیتر گـەردوون وورده وورده دەچـێتەوە یـەك بـەرەو چـەق و بـە تێپـەڕبوونی کـات ئـەو خێرایـی بـەرەو چـەق چونەش زیـاد دەکـات ، لـە سـەرەتادا کاریگەریـەکی وای ئـەو دیاردەیـە دەرناکـەوێت ، هـەموو شـتەکان بـە ئاسـایی دەردەکـەون بـۆ ملیارەهـا سـاڵ ، بـەڵام هـەر ئەوەنـدە گـەردوون گەیشـتە 100/1 ی قـەوارەی ئێسـتای پلـەی گـەرمی فـەزا (کـە ئێسـتا نزیکـە

لە سفری پەتیەوە) دەگاتە پلەی گەرمی زەوی لە ڕۆژدا پاش ملیۆنەها ساڵی دی شەوق و پرشنگی فەزا دەگاتە ڕادەیەکی وا کە چاوی مرۆڤ بەرگەی بینینی ناگرێت و پلەی گەرمیش دەگاتە ملیۆنەها پلە !! پێش گەیشتن بەو پلەیە هیچ جۆرە ژیانێك نامێنێت و ئەستێرەکان وورده وورده دەتوێنەوە لە نێو ئەو شۆربا گەردوونیەی کە پێکهاتووە لە بەشەکانی گەردیلە و تیشکەکان . شۆربایەك پلەی گەرمیەکەی دەگاتە بلیۆنەها پلە ! ئیتر قەوارەی گەردوون وا بچوك دەبێتەوە کە دەگاتە سفر.

پاش ئەوە گەردوون دەبێتە کونێکی ڕەش کە بەوەش دەوترێت باری (تاکێتی Singularity) ئیتر گەردوون پەیوەندی بە شوێن و کاتەوە نامێنێت و یاسا فیزیاییەکان هیچ ڕۆڵێکیان نامێنێت .

بەڵام هەندێك لەو زانایانەی کە نکوڵی لە بوونی بەدیهێنەرێك بۆ گەردوون دەکەن نمونەی سێیەم بۆ گەردوون دە هێننەوە کە بە نمونەی (پرتە) یان (لەراوە) دەناسرێت ئەویش ئەوەیە کە گەردوون هەر لە ئەزەلەوە فراوان دەبێت بە تەقینەوەی گەورە گەورە ئینجا دەچێتەوە یەك و جارێکی دی بەهۆی تەقینەوەیەکی دیکەی گەورە فراوان دەبێتەوە و ئیتر هەروەها .....

واتە ئەم گەردوونە بە بۆچونی ئەوان ئەزەلی و سەرمەدیە و نە سەرەتا و نەکۆتایی نیە !!!

بەڵام ئەو نمونەیە نەیتوانیوە بەرامبەر دەستکەوتە زانستیەکان بوەستێت بۆیە هەر زوو لە ناوەندە زانستیەکاندا وەلاخرا و فەرامۆشکرا ، چونکە هەرگیزاو هەرگیز زانستی نوێ دان بەوەدا نانێت کە پاش چونەوەیەکی گەردوون و گەیشتنی بە باری تاکێتی جارێکی دی فراوان ببێتەوە ، کونی ڕەش نمونەیەکی زۆر پچوککراوەیە بۆ ئەو باری تاکێتیەی کە گەردوون پێی دەگات و هەرگیز ئەو کونە ڕەشە ناتوانێت لەو بارەی ڕزگاری بێت ئیتر چۆن گەردوون دەتوانێت لەو بارە دەرباز ببێت؟ ؟

جگە لەوە بابەتێکی دیکە هەیە کە ئەویش بە ئینترۆپی (**Entropy**) دەناسرێت کە بریتیە لەوەی لە هەموو کردارێکی گۆڕانکاریدا بەشێك لە ووزە دەگۆڕێت بۆ جۆرێکی وا کە کەڵکی نەبێت ، و کاتێك گەردوون دەگاتە باری تاکێتی هیچ ووزەیەکی وای تێدا نامێنێت کە کەڵکی ببێت ، بۆیە لەو بارەدا ستەمە کە گەردوون لە بارێکەوە بگۆڕێت بۆ بارێکی دی چونکە ئەوندە ووزەی پێویستی نیە .واتە بە پێی هەردوو نمونەیگەردوونی داخراو و کراوە گەردوون کۆتایی دێت و مردنیش چاوەڕوانی هەموو بوونێکە.

وزەی ناوکی جێگرەوە نیە

نوسینی /دکتۆر یوسف ئیبراهیم

چـین و هیندسـتان پێشـبڕکێ دەکـەن لـە دروسـتکردنی زیـاتری کارپێکـەرە ناوکیـەکان بـە مەبەسـتی بەرهـەم هێنـانی ووزەی کارەبـا ، کـە زۆر پێویسـتە بـۆ ئـەو دوو وڵاتـە چـونکە لـە ڕووی پیشەسـازی و تەکنۆلۆژیـەوە زۆر بـەرەو پـێش چـوون .

هەرچـەندە ووزەی نـاوکی ئێسـتا لـە هیندسـتان لـە 3٪ ی کـۆی ووزەی کارەبـای ئـەو وڵاتـە زیـاتر بەرهـەم ناهێنێت ، و هـەتا پـاش ئـەوەی کـە حکومـەتی هینـدی بـە نیـازە لـە مـاوەی دوو دەیـەی داهـاتوودا سـی کارپێکـەری نـاوکی دروسـتبکات ئـەوا تـەنها 5٪ ی کـۆی گشـتی ووزە کارەباکـەی دەبەخشـێت بـە هینـد کـە ئـەو ووزە ناوکیـەش 2٪ ی کـۆی گشـتی ووزەی هیندیـە ، یـان لەسـەر ئاسـتی جیهـانی ووزەی نـاوکی لـە 6,5٪ ی کـۆی ووزەی جیهـانی تێپەڕناکات !

بـەپێی توێژینـەوەکانی پـەیمانگای چـاودێری جیهانی ، ووزەی

خـاوێن باشـترین ڕێگـا چـارەیە کـە ببێتـە جێگـــــــرەوەی جۆرەکــــانی ووزەی ئێسـتا ، ووزەی خـۆر و ووزەی بـــــا دوو سەرچـاوەی سـەرەکین بـۆ بەرهـەمهێنانی ئـەو جۆرە ووزە خاوێنە .

جگــە لەوانـــەش دەکرێـــت بارســـتە بایۆلۆژیـەکان و گـەرمی ناوجەرگـەی زەوی و هێـزی هەڵکشـــان و داکشـــانی ئـــاوی دەریـــا و ئۆقیانوسـەکان بـۆ ئـەو مەبەسـتە بـەکار بهێنـرێن . خـۆ ئەگـەر هنـد یـان هـەر دەوڵـەتێکی دی ئـەو پـارە و پولـەی سـەرفی دەکـات لـە پێنـاو بەرهـەمهێنانی ووزەی نـاوکی ، سـەرفی بکردایـە بـۆ ئـەو جـۆرە سەرچـاوە ووزەییانـەی پێشـتر ئاماژەیـان بـۆ کـرا ئـەوا زۆر باشـتر دەبـوو لـەوی ئێسـتا بـە نیـازن ئـەنجامی بـدەن ، ئـەوەش لـە بـەر چـەند هۆیـەك لەوانە :

ئـەو دەوڵەتانـە پێویسـتیان بـە پاشـکۆیەتی دەوڵـەتانی دیکـە نابێـت بـۆ هێنـانی مـاددەی خـاوی وەك یورانیـۆم و بـەپیتکردنی کـە کردارێکـی زۆر ئـاڵۆز و تێچـووە .هۆیـەکی دیکـە ئـەو مەترسـیە زۆرانەیـە کـە لـە ویسـتگە ناوکیەکانـەوە پەیـدا دەبـن بـە تایبـەتی ئـەو پاشـەڕۆ ناوکیانـەی کـە زۆر قورسـە مامـەڵیان لەگەڵـدا بکرێـت و ئاسـەواری خراپیـان نـەهێڵرێت کـە بـۆ هـەزاران سـاڵ دەمێننـەوە . جکـە لەوانـەش دوور نیـە کـە ئـەو ویسـتگە ناوکیانـە بـەکاربهێنرێن بـۆ بەدەسـتهێنانی چـەکی نـاوکی کۆمـەڵ کـوژ و بکەوێتـە دەسـت گـروپ و کۆمەڵـە تیرۆریستەکان.

دەوڵــــەتانی بەرهــــەمهێنی ووزەی نـــاوکی لــــــە زۆر دەمێکەوەیـە کـە دەنـــاڵێنن بــــە دەسـت پاشـەڕۆ ناوکیـــــەکانی وێســــــتگە ناوکیەکانیانـــەوە ، ئـەو قەیرانـەش بـێ چارەسـەرە و لـە داهاتوشـدا چارەسـەر ناکرێـت ئـــەوەش لـــە کاتێکدایـــە کـــە نەخۆشـــیەکانی وەك شـێرپەنجە گیـانی بـە دەیـان و سـەدان هـەزار کەسـی درویێنە کردووە لە هەموو جیهاندا .

جگــــە لەوانـــەش ناکرێــت ووزەی نــاوکی بـەکاربهێنرێت لــە فڕۆکــە و ئوتومبیــل و هــەموو ماشــینە جوڵاوەکـــان ، بۆیـــە پاشەکشـــەیەك دەبینرێـت لـە بەرهـەمهێنانی ئـەو ووزە ناوکیـە لـە مـاوەی دوو دەیـەی ڕابـوردوودا ، و ئـەو جـۆرە پیشەسـازیانە لـە هەنـدێك وڵاتـی وەك ئەمـەریکا بـە پیشەسـازی ووشـك دانـراوە ، بـە پێـی ڕاپـۆرتێکی پـەیمانگای چـاودێریکردنی جیهـانی لـە سـەر ئاسـتی جیهـانی سـاڵانە ئـەو پیشەسـازیە بـە تێکڕایـی کـەمتر لـە 1٪ پەرەدەسـتێنێت ، لـە بەرامبـەر ئـەوەدا سەرچـاوە نوێیـەکانی دیکـەی ووزە سـاڵانە بـە تێکڕایـی 25٪ تـا 35٪ پـەرە دەسـتێنن هـەروەك لـە ووتارەکـەی سـەرۆکی ئەمـەریکی جـۆرج بوشـدا هـاتووە کـە لـە کـالۆڕادۆ و مشیگان پێشکەشی کرد .

لـــە ســـاڵی 2004 دا بەرهـــەمهێنانی ووزەی نـاوکی بـە تێکڕایـی 2٪ زیـادی کـردووە لـە هـەموو جیهانـدا ، بـەڵام بەرهـەمهێنانی ووزەی کارەبـا بـە

هـۆی خـۆرەوە هـەر لـە سـاڵی 2000 ەوە تـا سـاڵی 2004 و سـاڵانە بـە تێکڕایـی 60٪ زیـادی کردووە.

بەرهـەمهێنانی ووزەی کارەبـا لـە ڕێگـای بـاوە بـە پلـەی دووەم دێـت کـە سـاڵانە بـە تێکڕایـی 28٪ زیـاد دەکـات ، بـە پێـی ڕاپـۆرتێکی بـاری جیهـانی ووزە جێگرەوەکـان لـە سـاڵی 2005 دا تێچـووی بەرهـەمهێنانی ووزەی خـاوێن 36 مليـار دۆلار بووە لە ساڵی 2004 دا .

دەبێـت ئـەوەشمان لـە بـیر نەچـێت کـە هـیچ یـەکێك لـەو جـۆرە ووزانـەی پێشـوو ئـەو بەرهەمـە زیندوانـەمان نـادەنێ کـە پـترۆڵ و گـازی سروشـتی پێمـان دەبەخشـێت وەك هـەموو جۆرەکـانی سـووتەمەنی و ڕۆن و زەیـت چـەوری و پیـو و زنجـیرە درێـژەکانی پـیترۆ کیماییـەکان و مـاددە و کەلوپەلـە پزیشـکیەکان و پـەین و مـاددەی لـە ناوبـەری مێرووەکـان ، بۆیـە دەکرێـت کـە پـترۆڵ و

گـازی سروشـتی دابنـرێن بـە دوو مـادددەی دەگمـەن و نـاوازە و تـەنها لـەو کاتانـەدا بـەکاربهێنرێن کـە هـیچ جێگرەوەیـەکیان نـەبێت و زۆر بـە چـاکی دەسـتیان پێـوە بگـرین ، بـا سـەرنج بـدەین و بـزانین چـەندمان لـەو دوو سەرچـاوە گرنگـەی ووزە بـۆ خۆمـان گـل دەدایـەوە ئەگـەر ئـەوەی پێویسـتمانە لـە کارەبـا بـە هـۆی ووزەی خـۆر یـان ووزەی بـا وە بەرهـەم بهێنایـە و نـاو مـاڵو ئاوەکانمـان پـێ گـەرم بکردایـە و هـەروەها بـۆ چێشـت لێنـان و ڕووناککردنەوەش .

بۆیـە شـانازیکردن بـەوەی کـە زۆرتـرین بـڕی نـەوت دەرهێنـراوە جۆرێکـە لـە خۆکوشـتن و شـێتی ، بـەڵکو دەبێـت شـانازی بـەوە وە بکرێـت کـە کـەمترین بـڕ لـە پـترۆڵ و گـازی سروشـتی بـەکارهێنراوە ، چـونکە زۆر پێویسـتە دەسـت بـەو دوو جـۆرەی ووزە وە بگیرێـت و هـیچ جـۆرە سەرچـاوەیەکی دیکـەی ووزە جێگـای پـترۆڵ و گـازی سروشـتی ناگرێتـەوە ، ئـەی نـابینین کـە چـۆن ئەمـەریکا و بـەریتانیا شـێت بـوون بـۆ ئـەو دوو مـاددە ئاڵتونیـە و چـۆن عـەوداڵی بەدەسـتهێنانیانن بـە هـەر ڕێگـا و هۆکارێـك بێـت بـەبێ ئـەوەی دەسـت بـۆ یـەدەکی خۆیـان بـەرن لـەو دوومـاددە گرانبەهایـە ، و خۆیـان دەکـوتن بـۆ خۆرهـەڵات و خۆرهـەڵاتی ناوەڕاسـت کـە خـاوەنی بڕێکـی باشـی پـترۆڵ و گـازی سروشـتین کـە 27٪ ی هـەموو یـەدەکی پـترۆل و گـازی سروشـتی جیهـانی دەکەونـە ئـەو ناوچانەوە .

پەرچڤەی: پەخشان

تەندروستی لە گەشبینیدایە

نووسینی: دكتۆر حەسەن محەمەد

توێــژەرەوە هۆڵەندییــەكان جــەخت لــەوە دەكەنــەوە گەشــبینی بەریژەیــەكی گــەورە تووشــبوونی مــرۆڤ بــە نەخۆشــییەكانی دڵ و خوێنبــەرەكان كــەم دەكاتــەوە توێژەرەوەكانیش لە كەنەدا ئەو راستییە دەدركێنن كە ژن و پیاوە ئەكتەرە-سینەماییەكانی خەڵاتەكانی ئۆسكارییان بردۆتــەوە تەمــەنییان لــە كێبڕكێكــەرە-كانییــان درێــژترە، هەرلەمبارەیەوە زانایانی ویلایەتی كارولینای باكور دەڵێن ئەو كەسانەی نەخۆشی دڵییان هەیــــــەو دەرمانــــــــەكانی چارەســــەكردنی خــــەمۆكی بــەكاردەهێنن بــاری تێكچــونی خوێنبــــــەرەكانییان خـــــراپتر دەبێــت، لەلایــەكی دیكــەوە هەندێك لە لێكۆڵینەوەكانی دیكە جــەخت لــە كاریگــەری خراپــی دەمــەقاڵیی خێزانــی بــۆ ســەر تێكچـــوونی دڵ لـــە ژنانـــدا، دەكەنــەوە گۆڤــاری پزیشــكی هــەناوی لــە ژمارەیەكیــدا ئــەنجامی لێكۆڵینەوەیــەكی "د. ئـیرك گلتـی "لــە دەزگــای تەندروســتی ئــەقڵی و هاوڕێكــانی دیكــەی لــە ناوەنــدە جیاوازەكـانی هۆڵەنـدا، بڵاوكرۆتـەوە، ئەم تیمە چاودێری حاڵــەتی تەندروســتی دڵییــان لــە پیــاوانی تەمــەن "64و84"ساڵ بۆماوەی پانزە ساڵ كردووەكە ئەم كەسانە تووشی نەخۆشییەكانی خوێنبەری دڵ و شێرپەنجە نەبوو بــوون، توێــژەرەوەكان بۆیــان دەركــەوت لــەم كەســانەدا ئەوانــەیان كــە بــە چــاوێكی گەشــــبینانەوە لەلایەنــــە پۆزەتیڤـــەكانی ژیانییـــان دەڕوانــی بەرێــژەی55٪ كــەمتر ئەگــەری تــووش بوونیــان بــە نەخۆشــی خوێنبــەرەكانی دڵ لێدەكرا بەبەراوردكردن لەگەڵ ئەوانـەیان كـە رەشـبین بـوون و

لەهەمان تەمەنی ئەوانیشدا بوون، ئەم تێبینییە پاڵینا بە دەگلیتیەوە بڵێت: بەپشت بەستن بەم دەرئەنجامانەی ئێستا لەبەر دەستماندایەو ئەوانەش کە پێشتر لێکۆڵینەوەکانی دیکە سەبارەت بەم بابەتە ئاشکرایانکردووە، وا پێویست دەکات نزمی پلەی گەشبینی تایبەتی لەلای مرۆڤ بخرێتە سەر لیستی ئەو فاکتەرە سەربەخۆیانەی دەبنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ لە کەسانی بەتەمەندا، هەروەها ئەوەشی راگەیاند دیاریکردنی بوونی گەشبینی لە مرۆڤدا ئاسانە و گەشبینی خۆی لە خەسڵەتەکانی مرۆڤە وسیفەتێکی جێگیریشە لە مرۆڤدا.

د. گلتی هۆکاری ئەنجامدانی ئەم جۆرە لێکۆڵینەوەیەی بۆ ئەوە گەڕاندەوە کە پێشتر تێبینی زۆرێك لە لێکۆڵینەوە پزیشکییەکانی کردووە کە ئاشکرایانکردووە ئەو نەخۆشانەی روخسارییان روخۆشی پێوە دیار بووە کەمتر کێشەی ماکەکانی نەخۆشییەکانی دڵییان هەبووە و بەتایبەتیش ئەگەری روودانی مردن تیایاندا.

بەڵام گەشبینی لەوانەیە بەشێوەیەکی گشتی فاکتەرێك بێت بۆ بەرزکردنەوەی باشتر هەڵس و کەوت کردنی شێوازی تەندروستی دروست لە ژیاندا. هەروەها "د.گلتی" لە لێکۆڵینەوەکەیدا هەوڵیداوە کاریگەری فاکتەرە مەترسیدارەکان و سیفەتە کۆمەڵایەتییەکانی دیکە لەلای ئەو کەسانەی چاودێری کردوون لەیەك جیابکاتەوە و بەپێی ئاستی گەشبینییان تێبینی کردوون ئایا حاڵەتی دڵییان بەرەو باشی چووە یان خراپ بووە. واتە لە لێکۆڵینەوەکەیدا بابەتی کاریگەری گەشبینی بۆ سەر دڵ بە شێوەیەکی جیا باسکردووە.

کاریگەری گەشبینی:

لێکۆڵینەوە کە لە ساڵی 1985 دا دەستیپێکردو 545 کەسی گرتەوە لە ماوەی پانزە ساڵ چاودێریدا 70٪ یان گیانییان لە دەستدا، کە نیوەیان بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵەوە بوو. توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت لاوازی رۆحی گەشبینی لە مرۆڤدا رێژەی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکان بەرزدەکاتەوە، بەوردتر دەڵێین گەشبینەکان بەرێژەی 55٪ کەمتر توشی نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکان دەبن. هەروەها هەندێك لایەنییان خستە ڕوو کە دەکرێت لە ئایندەدا لێکۆڵینەوەی بەرفراوانتر یان لەسەر بکرێت بۆ لێکدانەوەی کاریگەری ئەندامیی فسیۆلۆژی بۆ سەر گەشبینی، وەك پەیوەندی بە فاکتەرە جینییە بۆ ماوەییەکانەوە یان هۆرمۆنەکانی لەش یان خۆنەویستە کۆئەندامی دەمار یان هەوکردنە درێژخایەنەکان یان تێکچوونی لێدانی دڵ یان چالاکی پەڕەکانی خوێن و چەندە هامیکانیزمی نەخۆشیی دیکەی دڵ.

د. دوناڵد ریدیلمیر لە ناوەندی زانستە تەندروستییەکان سەر بە کۆلیجی سینیبرکی ژنان لە تورنتۆ لە کەنەدا لە چوارچێوەی توێژینەوە ئامارییەکەیدا سەبارەت بە بەستنەوەی حاڵەتی کۆمەڵایەتی بە تەندروستی و درێژی تەمەنی مرۆڤ تێبینی کرد ئەو ئەکتەرانەی کە خەڵاتی گەورە وەك خەڵاتی ئۆسکار بە دەستدەهێنن فرسەتی کارکردنی زیاترییان بۆ دەڕەخسێت و نرخی کارەکانییان بەرزتر دەبێتەوەو بەشێوەیەکی باشتر ڕێزییان لێدەگیرێت و ئەمانە بە رێژەی چوار ساڵ زیاتر لە کێبڕکێکەرەکانییان دەژین بەڵام نوسەرە سینەماییەکان کە خەڵاتیش بە دەست دەهێنن بەرێژەی سێ ساڵ کەمتر لەوان دەژین ئەویش لەوانەیە بە هۆی سود وەرنەگرتنی زۆرییانەوە بێت لەو خەڵاتانە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەکتەرە براوەکاندا و کاریگەری خراپی ئەم جیاوازییە بۆ سەر ژیان و ناوناو بانگ و بژێوییان.

خەمۆکی و دەرمانەکانی

زانایانی ناوەندی توێژینەوە پزیشکییەکان لە زانکۆی دیوك لە شاری دیورهام لە ویلایەتی کارولینای باکور (ئەمەریکا) ئەوەیان ئاشکرا کرد ئەو نەخۆشانەی کێشەیان لە خوێنبەرەکانی دڵدا هەیەو دەرمانەکانی چارەسەرکردنی خەمۆکیش بەکاردەهێنن ئەگەری مردنییان بەهۆی نەخۆشی دڵەوە دەگاتە 55٪ و ئەمەش رێژەیەکە چاودێرە پزیشکەکان بەئەنجامێکی سەیرو شایستە بۆ لێدوان لەسەر ئەم بابەتە دایدەنێن ئەوەی بابەتەکە زیاتر ئاڵۆز دەکات ئەو پەیوەندییە تێکچڕژاوەیەکە لەنێوان خەمۆکی و نەخۆشییەکانی دڵدا هەیە بە دەرهاویشتەکانییەوە.

لێکۆڵینەوەکانی رابووردووش چەندەها جار دوپاتییان کردۆتەوە تووش بوونی مرۆڤ بەخەمۆکی ئەگەری تووش

بــوون بەنەخۆشــییەکانی دڵ بەرزدەکاتــەوە، لێکۆڵینــەوە تازەکانیش دەڵێن چارەسەرکردنی خەمۆکی ئەو کەسانەش کە نەخۆشی دڵییان هەیە حاڵەتەکە خراپتر دەکات ئەمەش وا پێویست دەکات سەرلەنوێ بەچارەسەرکردنی خەمۆکی لەلای هەموو کەسێك و بەتایبەتی ئەوانەی دڵییان نەخۆشە بچینەوە.

لەمبارەیــەوە د. لانــاواتکن توێــژەرەوەی ســەرەکی لــە لێکۆڵینەوەکــەدا رایگەیانــد ئــەنجامی ئــەم لێکۆڵینەوانــە مەترسیدارن و ناچارمان دەکەن بیر لە ئەلتەرناتیڤی دیکەی ئــەم حاڵەتــە بکەینــەوە بــۆ نموونــە وەرزشــکردن بــۆ ئــەو کەسانەی نەخۆشی دڵییان هەیەو تووشی خەمۆکیش بوون بۆ ئەوەی لە مەترسی گیان لە دەستدان بەهۆی چارەسەری خەمۆکییەکەیانــەوە دوربــن. هــەروەها رێنماییشــی بــۆ پزیشکەکان ئەوەیە کە زۆر بەئاگابن و بەوردی چاودێری نەخۆشــەکانییان بکــەن و پێویستیشــە ئــەو کەســانەی نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەکانییان هەیە هەر لە بنەڕەتەوە لە هۆکارەکــانی تووشــبوون بەخــەمۆکی خۆیــان بــەدووربگرن. ئەوەشی ئاشکرا کرد کە دەرمانە نوێیەکانی وەك دەرمانی خــەمۆکی ئێســتا بــەکاردەهێنرێن و لــەرووی پزیشــکییەوە بەســەلامەت دانــراون دەرکــەوتووە رۆڵێکــی نێگــەتیڤی ســــەربەخۆ دەگێـــڕن لـــەو کەســـانەدا کـــە نەخۆشـــی خوێنبــەرەکانییان هەیــەو ئەمــەش وامــان لێــدەکات بــیر لەوەبکەینەوە کە هەندێك لایەنی نادیار هەیە هێشتا بۆمان ئاشکرا نەبوون.

لە راستیدا ئەوەی پزیشکەکانی دڵ تێبینییان کردووە هەرچەندە نەخۆشییەکانیان لە ئێستادا زیاتر سەبارەت بەکاریگــەری خراپــی خــەمۆکی بــۆ ســەر دڵ بــەئاگان و هۆشــیارترن و نــەمانی خــەمۆکیش رێــژەی گیــان لــە دەستدانییان زۆر کــەمتر دەکاتــەوە، بــەڵام چارەســەرکردنی خــــەمۆکی ئـــەو کەســـانەی دڵییـــان نەخۆشـــە بـــەهۆی دەرمانــەکانی خەمۆکییــەوە بەشــێوەیەکی ئاشــکرا رێــژەی مردنی لەم کەسانەدا کەم نەکردۆتەوە.

ئــەو لێکۆڵینەوەیــەی پێشــتر ئاماژەمــان پێــدا نزیکــەی هــەزار کەسی لەخۆی گرتبوو کە نەخۆشی دڵییان هەبوو قەســتەرەی خوێنبــەرەکانی دڵییــان بــۆ کــرا بــوو، نزیکــەی 20٪یشــیان چارەســەری خەمۆکیشــیان دەخــوارد کــە لــە 70٪ی ئــەو چارەســەرانە دەرمانــەکانی ســیرۆتۆنین بــوو. لــەدوای ســێ ســاڵ چــاودێری کــردن 22٪یــان گیانییــان لــە دەستدا کە خــەمۆکی و دڵییان هــەبوو، بەبــەراوردکردن لەگــەڵ 12٪ی ئەوانــەی نەخۆشــییەکانی دڵییــان بــەبێ خــەمۆکی هــەبوو، بەشــێوەیەکی وردتــر دەتــوانین بڵــێین خەمۆکییەکــە بۆتە فاکتەرێك بۆ بەرزکردنەوەی رێژەی مردن لەو کەسانەدا کە نەخۆشی دڵییان هەبوو ئەویش بەرێژەی 55٪، هــەروەها هــیچ جیاوازییــەکیش بەدیــنەکرا لــەنێوان ئــەو نەخۆشــانەی دەرمــانی نــوێی چارەســەرکردنی خــەمۆکییان بــەکاردەهێنا لەگەڵ ئەوانەی دەرمانە کۆنەکانییان دەخوارد.

هــەروەها توێــژەرەوەکان لــە کــۆلیجی پزیشــکی زانکــۆی پیتسبورگی ئەمەریکی تیشکییان خستە سەر هەمان بابەت سەبارەت بەکاریگــەری دابــەزینی رێــژەی مــادەی سیروتینین لەســەر پێکهاتــەی خوێنبــەرەکان لــە لەشداو تووشــبوونییان بەنەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان، بەتایبەتی ئەوانــەی لــە دەماخ یــان لــە دڵــدان، ئەمــەش ئاسۆی بــەرفراوانتر لەبــەردەم ســتراتیژەکانی خۆپــارێزی لــە جەڵتــەی دڵ یــان دەمــاخ، واڵا دەکات.

لەمبارەیــەوە د. ماســیو بــەوردی بابەتەکــە ئاشــکرا دەکات و دەڵێت: هەرچەندە ژمارەیەك فاکتەری مەترسیدار بۆ توش بوون بەنەخۆشییەکانی خوێنبەرەکانی دڵ و دەماخ دۆزراونەتــەوەو لێکۆڵینــەوەیان لەســەر کــراوە، تــاکو ئێســتا ئەو لێکۆڵینەوانە ئەنجان نەدراون کە هــەوڵی تێگەیشتن لــە میکانیزمــەکانی تێکچوونی دەمــاخ بــدەن لــەو کەسانەدا کــە بڕیـــــاری هەڵـــــە دەدەن ســـــەبارەت بەچـــــاودێریکردنی تەندروستییان و فاکتــەرەکانی دەبنــە هــۆی تووشــکردنییان بەنەخۆشی خوێنبەرەکان. کاتێك لێکۆڵینەوە لەسەر چالاکی مــادەی ســیرۆتینین لەســەر نزیکــەی 250 کــەس کــرا کــە تەمــــەنییان لــــەنێوان 30و 55 ســــاڵیدا بــــوو هــــیچ کێشەیەکیشــیان لــە دڵ یــان دەماخــدا نــەبوو، دەرکــەوت ئەوانــەی چــالاکی مــادەی (ســیروتینین)یان نزمــە ئەگــەری زیادبوونی ئەستوری خوێنبەرەکانی ملییان بەرز دەبێتــەوە، کە دەبێتە هۆی رووداني جۆرێك لە رەقبوون تیایاندا.

بــەپێی وتــەی د. میلــدون پێویســتیمان بەلێکۆڵینــەوەی زیاترە تاکو پەیوەندی نێوان چالاکی سیرۆتینین لە دەماخ و

فاکتــەرەکانی مەترســی تووشــبوون بەنەخۆشــییەکانی خوێنبەرەکان، ئاشکرا بکەین.

وەك زانراوەو لێکۆڵینەوەکانی پێشتر ئاشکرایانکردووە مـادەی سیروتینین کاردەکـات بـۆ نـاردنی نیشـانە لـەنێوان خانەکانی دەماخداو کاری دەماخ ڕێکدەخات، بەمەش ڕۆڵی گرنگ دەگێڕێت لە ڕێکخستنی ناوەوەی دەماخ و گرنگترین ئـەو لایەنانـەش کـە ئـەم ڕێکخسـتنە دەیگرێتـەوە میـزاج و ئارەزووی خواردنەو تەنانەت دەماخ کاریگەریشی بۆ سەر پەسـتانی خـوێن هەیـە. هـەروەها لێکۆڵینـەوەکانی پێشـوو ئاشـکرایانکردووە ئەوانـەی وەرزش ناکـەن یـان کێشـی لەشیان زیادەی هەیـە یـان پەسـتانی خوێنیـان بـەرزە یـان تێکچوونی ڕێـژەی شـەکر یـان کۆلیسـترۆڵی خوێنیـان هەیـە بەتایبەتی ئەو کەسانە ڕێژەی چالاکی مادەی سیروتنین لە لەشیاندا خراپە.

ئــەو ڕاســتییەی پێویستەپزیشــکەکان لێــی بــەئاگابن ئەوەیـە ئەگـەر بەشـێوەیەکی گشـتی و لـە دەرەوە تەماشـا خەمۆکییان کرد بۆمان دەردەکەوێت چالاکی دەروونی ئەو کەسە لە گەڕانەوەدایە بەرەو خراپی و کەسێکی داخراوەو ئەمانــە ڕێگــەی لێــدەگرن چــێژ لــە ژیــان و چــالاکییە سروشتییەکانی وەربگرێت، بەڵام لە واقیعدا بەرگری لەش دادەبەزێت دژی فاکتـەرە کاریگـەرەکانی دەوروپشـتی مـرۆڤ یـان تێکچـوونی فسـیۆلۆژی ئـاڵۆز هەیـە کـە تـاکو ئێسـتا نادیارەو کاردەکاتە سەر دەروون و کاریش دەکاتە سەر دڵ. ئەمـەش لـە توێکانیـدا کۆمـەڵێك ئامـاژە لـەخۆ دەگرێـت کـە پەیوەندییەك لەنێوان خەمۆکی و تێکچوونەکانی کۆئەندامی بـەرگری مـرۆڤ هەیـە یـان بـەرگری لەشـی لـە بەرامبـەر کاریگــەری ئەنســۆلین یــان قەڵــەوی یــان بەرزبوونــەوەی پەستانی خوێن یان زیادبوونی ئارەزووی جگەرەکێشان یان مـەی خواردنـەوە یـان کـەمی چالاکی جەسـتەیی و جۆرەهـا فاکتەری ئەندامی دیکە.

لەبەرئـەوە لـە ئێسـتاداو بەتایبـەتی لـە دوای ئـەو هـەموو لێکۆڵینەوانەی بەشێوەیەکی بەهێز تەندروستی دەروونی و تەندروستی دڵـی پێکـەوە بەسـتۆتەوە، دەڵـێن لـە پزیشـکی نوێــداو لــەلای نــەخۆش و لــەلای پزیشــکیش کــارێکی نەخواستراوە ئەو پەیوەستییە لەنێوان ئەو دووانەدا لەزۆر لایەنەوە لەیەکتری جیابکرێنەوە کە گرنگترینیان پەیوەندی هۆکارەکانی نەخۆشی خوێنبەرەکانە لەگەڵ خراپبوون یان باشـبوونی بـاری دەروونـی و چارەسـەرە دەروونییـەکانی نــەخۆش وەریانــدەگرێت، ئەمــەش وا پێویســت دەکــات چـاودێری تـەواوی چارەسـەرکردنی بـاری دەروونـی ئـەو نەخۆشانە بکرێت کە دڵییان نەخۆشەو لە خوێنبەرەکاندا کێشەیان هەیە، نەك لەبەرئەوەی نەخۆشی دەروونییان هەیە بەڵکو لەبەرئەوەی بار قورسایی و نیشانە مەترسیدارەکانی نەخۆشــییەکەی دڵ و خوێنبــەرەکانییان ســوك ببێــت و لابچــێت و، بــۆ بەرزکردنــەوەی بــاری مەعنــەوییان و باوەشــکردنەوە بــۆ ژیــان و ئەنجامــدانی چــالاکییە سورشــتییەکانی ڕۆژانــەو لێرەشــەوە پــەیڕەوکردنی چارەسەری گونجاو شێوازی چالاکی تەندروستانە لەژیاندا وەك وەرزش کــردن و دورکەوتنــەوە لــە جگەرەکێشــان و پارێزگـاری کـردن لـە کێشـی لـەش و هەڵبـژاردنی خـۆراکی بەسود.

ئەمانـەش هەنـدێك لـەو ڕێنماییانـەن کـە بـۆ پاراسـتنی تەندروستی جەستەو دەروون بەگشتی و لێرەوەش تەندروستی دڵ و خوێنبەرەکان بەتایبەتی بەسودو کاریگەرن:-

-توێـژەرەوەکان لـە زانکـۆی بیتسـبیرگ لـە کـۆنگرەی (دینفـر)دا ئـەنجامی لێکۆڵینەوەیـەکییان ئاشـکرا کـرد کـە ئامـاژە دەدات بـەوەی خـواردنی ئـەو زەیتانـەی ئاسـتێکی بـەرزی لـە ترشـە چـەورییە ناتێرەکـان لـەجۆری ئۆمێگـا-3 تێدایـە ئاسـتی میـزاج و کەسـێتی و هەڵسـوکەوت و بـەرەو باشی بەرز دەکاتەوە.

لەمبارەیـەوە د. سـارە کـونکلین لـە بەرنامـەی پزیشـکی دڵ و لوولـەکانی خوێن سـەر بەبەشـی دەروونـی لـە کـۆلیجی پزیشـکی زانکـۆی نـاوبراو ئاماژەیـدا بـەخراپی ئاسـتی ئۆمیگـا-3- لـەلای ئـەو کەسـانەی نەخۆشـی خـەمۆکی یـان تێکچــوونەکانی کەســێتی لــەجۆری جــووت جەمســەرو شــیزوفرینیان هەیــەو ئەوانــەش کــە ئــالودەی مــادە بێهۆشکەرەکان بوون و تووشی کـەمی وردبینـی و بـەئاگایی بـوون، بـەڵام کاریگـەری خـواردنی ئـەو خواردنانـەی بـە ئۆمیگـا-3- دەوڵەمەنـدن وەك ماسـی یـان حـەپی زەیتـی ماسی بۆ سەر هەندێك لایەنی تەندروستی کەسانی ساغ بۆ نموونـە لایـەنی میـزاج، پێویسـتی بـە لێکۆڵینـەوەی زیـاتر هەیـە. وەك زانــراوە گروپــەکانی پزیشــکی جیهــانی وەك

کۆمەڵەی دڵی ئەمەریکی جەخت لەوەدەکەنەوە کەپێویستە مرۆڤ هەفتەی دوو جار ئەو ماسییانە بخوات کە بە ئۆمیگا-3- دەوڵەمەندە، سودی ئەمەش ئەو لێکۆڵینەوانە ئاشکرایان کردووە کە لەسەر کاریگەری ئۆمیگار-3- بۆ سەر تەندروستی خوێنبەرەکان و کەمکردنەوەی تووش بوون بە نۆرە دڵی و کەمکردنەوەی دەرکەوتنی تێکچوونی لێدانی دڵ و دابەزینی کۆسیترۆڵی زەرەرمەند بۆ سەر لەش و دابەزینی پەستانی خوێن، ئەنجامدراون.

توێژەرەوەکان بە هۆی ئەنجامدانی شیکارەکانی خوێنەوە بۆیان دەرکەوت هۆکاریئەو حاڵەتە بۆ زیاد رژانی هۆرمۆنی ئۆکسیتیسۆن دەگەڕێتەوە کە ژێر مێشکە رژێن دەریدەدات، کاریگەری پەیوەندییە سێکسییەکەش بۆماوەی هەفتەیەك بەردەوام دەبێت و تەنها ساتی جووتبوونەکەو گەیشتن بە لوتکەی چێژ ناگرێتەوە.

-جۆری پەیوەندی سێکسی وکاریگەری بۆ سەر دڵ و دەروون: لە چوارچێوەی لێکۆڵینەوە پزیشکییە وردەکانی سەبارەت بە تێگەیشتن لە میکانیزمەکانی چالاکی جەستەو کاریگەری بۆ سەر دڵ و دەماخ، ئەنجامدراون گۆڤاری زانستی بایۆلۆژی دەروونی لێکۆڵینەوەیەکی د.ستیوارت برودی لە زانکۆی بیزلی لەبەریتانیا کایگەری دەربارەی چالاکی سێکسی لە پێش رووبەڕوو بوونەوەی حاڵەتەکانی تەنگژەی دەروونی لەسەر بڕی لێدانی دڵ و پەستانی خوێن، بڵاوکردەوە. لێکۆڵینەوەکە 24ژن و 22 پیاوی گرتەوە تێبینی کاریگەری جۆرەها پەیوەندی سێکسیان لە ماوەی هەفتەیەکدا کرد لەپێش رووبەڕوو بوونەوەی جۆرێك لە فشاری دەروونی وەك پێشکەشکردنی و تارێك یان محازەرەیەك یان وەڵامدانەوەی پرسیاری ماتماتیکی قورس لەبەر بەدەم خەڵکێکی زۆردا.

ئەنجامەکە دەرکەوت ئەوانەی بەشێوەیەکی سروشتی لەگەڵ هاوبەشەکانییان پەیوەندی سێکسیان ئەنجامداوە کەمتر بە حاڵەتە دەروونییەکە کاریگەر بوون. پەستانی خوێن و ناوەندی لێدانی دڵ و تاقیکردنەوەکانی پێوانەکردنی فشاری دەروونی هەموییان کەمتربوون بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانەی هیچ جۆرە چالاکییەکی سێکسیان نەکرد بوو کە کاریگەری فشاری دەروونییەکە بۆ سەر دڵییان زۆر ئاشکرا تێبینی کرا.

لەلایەکی دیکەوە د. برودی و د.تیلمان کیرگر لە زیورخ لە سویسرا لە هەمان گۆڤاری زانستی ناوبراودا لایەنێکی دیکەی کاریگەری هۆرمۆنەکانی کاتی جووتبونیان ئاشکرا کرد، ئەوەیش لە هەوڵدانیاندا بۆ لێکدانەوەی هۆکاری نەتوانینی پیاو بۆ دوبارە کردنەوەی جووتبوون راستەوخۆ لە دوای جووتبوونی یەکەم و، ئەوکردارە پێویستی بە کاتێکە،هەروەها لێکۆڵینەوەی پەیوەندی هەموو ئەمانە بە رازیبوون و حەوانەوەی دەروونییەوە کە تاك لە کاتی جووتبوون لەگەڵ هاوبەشەکەی هەستی پێدەکات نەك کاتێك خۆی بە تەنها دەبێت و ئەو کارە دەکات توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوتووە لە دوای ئەنجامدانی ئەو کردارە لە نێوان دوو هاوبەشدا هۆرمۆنی پرولاکتین یان هۆرمۆنی شیر بەبڕی زیاتر لە 400٪ لە رێژەی سروشتی خۆی لە خوێندا دەردەدرێت بەرزبوونەوەی سروشتی ئەم هۆرمۆنەش لە دوو لاوە کاریگەری هەیە، یەکەمییان نەتوانین بۆ دوبارەکردنەوەی کردارەکە راستەوخۆ دوای یەکەمجار زیادبوونی هەستکردن بە حەوانەوەی دەروونی و رەزامەندی چونکە دژی کاریگەری بەرزبوونەوەی ئاوێتەی دوبامینەو بەرگری بەرامبەری دەکات کە ئەویش دیسانەوە لە دەماخەوە لە کاتی جوتبوون یان هەژاندنی سێکسیدا دەردرێت.

پەرچڤەی: ژیان عەبدوڵڵا

مەمك
پێکهاتەو کێشەکانی

پەرچڤەی: دانا قەرەداغی

بەمانای دیاریکراو مەمك لە ژندا بە بەشێك لە کۆئەندامی زاوزێی دانانرێت، لەگەڵ ئەوەشدا رۆڵێکی کرداری هەیە کە بەندە بە ژیانی زاوزێوە، مەمکەکان لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنە سێکسیەکاندا کە پاش رەسیوی دەردەکەون، دەست بەگەشە دەکەن، بەشداری ئەوەش دەکەن کە ژن چێژی سێکسی وەربگرێت، بەڵام رۆڵی بنچینەییان بریتیە لەبەرهەمهێنانی شیر بۆ ساوای شیرە خۆرە، چونکە ئەندازەی پێکهاتەو دروست بوونی بەرەو ئەو رۆڵە بنچینەییە ئاراستە دەبێت.

مەمك لەچی پێکدێت؟

مەمك لە دووجۆر شانە پێکدێت: بەستەرە شانەی پر لە ریشاڵی لاستیکی، و چەوریە شانەی پر لە چەوری. لە نێوان ئەم دووشانەیەدا شیرە جۆگەکان کە کۆتایی هەڵئاوساویان هەیە و بەشێك لە شیرە رژێن پێکدەهێنن، بڵاو دەبنەوە ناوچە رەنگدارە توخەکە (کەمەیلە و رەشە) لە مەمکدا پێی دەوترێت خەرمانە، لە ناوەراستیدا گۆی مەمك هەیە. لەم ناوچەیەدا ئارەقە رژێن و چەوریە رژێن هەیە. کۆتایی شیرە رژێنەکان لە گۆکەدا یەك دەگرن و بیست کنوچکە دروست

دەکەن کە شیر لێیانەوە دێتە دەرەوە.

مەمك شێوەو پێکهاتەی تەواوی خۆی لە کاتی سکپڕیدا نەبێت وەرناگرێت.

بۆچی شێوەی مەمك لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە؟

ئەمە پەیوەندی بە شێوەیگەشەی شیرە جۆگەکانەوە هەیە. ئەگەر گەشەی ئەم جۆگانە هاوتەریب بوون لەگەڵ ئیسکەکانی سنگدا، ئەوا مەمك شێوەیەکی پان وەردەگرێت واتە کەم هەڵئاوساو. و ئەگەر گەشەکەیان لەسەر ئێسکەکانی سنگ ستونی بوون، ئەوا شێوەی نیوە تۆپێك وەردەگرێت. لە نێوان ئەم دوو شێوەیەدا، ژمارەیەکی بێ پایان شێوەی جیاواز هەیە.

بۆچی رەقێتی مەمك لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت؟

لەکاتی گەشەی مەمکەکاندا، ئەگەر بەستەرە شانە زۆرتر بوو لە چاو چەوریە شانەدا ئەوا مەمك رەق و خۆگرتوو دەبێت، بەڵام ئەگەر چەوریە ریشاڵەکان لە چاو بەستەرە ریشاڵەکاندا زۆرتر بوون ئەوا مەمك نەرم دەبێت، لە نێوان رەق و نەرمدا گەلێك حاڵەتی نێوانیش هەیە.

بۆچی هەندێك جار یەکێك لە مەمکەکان لەوی دی گەورەترە.

نیوەی جەستەی مرۆڤ بە تەواوی وەك نیوەکەی دی نیە، مەمکەکانیش وەك هەموو بەشە جوتەنیەکانی دیکەی جەستە، زۆر بە دەگمەن نەبێت، لێك ناچن.

چۆن مەمك خۆگرتوو دەبێت؟

هیچ جۆرە بەستەرێك یا ماسوولکەیەك نیە مەمك رابگرێت، بەڵام ئەوەی بە تەنها رای دەگرێت ئەو پێستەیە کە دەوری داوە، تا ریشاڵە لاستیکیەکان کە کەوتونەتە نێوان شیرە جۆگەکانەوە زۆرترین ، ئەوا مەمك زۆرتر خۆگرتوتر دەبێت.

مەبەست لە گۆی هەڵگەراوە چییە؟

ئەو گۆیەیە کە چۆتە ناو مەمکەوە، هەروەك چۆن ناوك چۆتە ناو سکەوە، لە بریتی ئەوەی دەرپەریو بێت، ئەم حاڵەتە بۆ ماوەییە، واتە هەر لە دایکبوونەوە دەردەکەوێت.

ئەمە بەراستی بۆ منداڵ کێشەیە کە پێویستە لە کاتی شیر خواردندا گۆکە بگرێت، ئێستا دەتوانرێت بەهۆی نەشتەرگەرییەوە ئەو کێشەیە چارە سەر بکرێت.

ئایا ئەو موانەی لەسەر مەمك پەیدادەبن، هەڵدەکەنرێن؟

لەوانەیە موو لە دەوری ناوچە رەنگدارەکەی دەوری گۆی مەمکی داوە بروێت. هیچ شتێك نیە قەدەغەی لابردنی ئەو موانە بکات، ئەگەر موو لەسەر ناوچە رەنگدارەکە خۆی پەیدابوو، کە هەستداروفشە، وا باشترە پەنا بریتە بەرتاشین، چونکە هەڵکشان یا لێکردنەوەیان هەندێك هەو دروست دەکات.

ئایا تیشکی خۆر مەترسی بۆ مەمك هەیە؟

لەوانەیە تیشکی خۆر نەبێتە هۆی شێر پەنجەی مەمك، لەگەڵ ئەوەشدا وا ئامۆژگاری دەکرێت کە مرۆڤ بە شێوەیەکی گشتی زۆر خۆی نەداتە بەرتیشکی خۆر، لەبەر کاریگەری خراپی لەسەر جەستە، چونکە تیشکی خۆر زیان بەو ریشاڵە لاستیکیانە دەگەیەنێت کە لەسەر پیستەو ئەمەش دەبێتە هۆی خێرا داکەوتن و پیریەتی لەبەرئەوەئامۆژگاری ئەوە دەکەین کە جۆرێکی باش لە کرێمێکی پارێزەر بەکار بهێنرێت پێش خودانە بەرخۆر.

ئایا قەبارەی مەمك بە هۆی گۆران لە کێشی لەشدا دەگۆڕێت؟

بەڵێ، ئەگەر کێشی لەش زیادی کردئەوە مانای وایە چەوریە شانەکان زیادیان کردوە. ئاشکراشە ئەم جۆرە شانەیە بەشێکی گەورەی مەمك پێکدە هێنن، لەبەرئەوە قەبارەی مەمك بە زیاد بوونی کێشی لەش گەورەی دەبێت، و بەپێچەوانەشەوە، بەڵام ئەگەر مەمك لەو جۆرەبوو کە بەستەرە شانە تیایدا زاڵ بوو واتە نا چەوری بوو ئەوا کەمبوونەوەی کێشی دەبێتە هۆی شۆڕبونەوەی مەمك.

واباشە مرۆڤ خۆی لە گۆرانکاری دراماتیکی کێش بپارێزێت، بە هەردوو جۆرە کەیەوە، کەم کێشی و زۆرکێشی، چونکە لەوانەیە ئەوە ریشاڵە لاستیکیەکانی

ناوپێستی مەمک هیلاك بکاتو مەمك تووشی داکەوتن ببێت.

جوانی مەمکەکان

لە بارەی فسیۆلۆژیەوە، مەمکەکان بۆ شیردان دروست کراون، بەڵام ئەم فەرمانە خۆراکیە کاتیە(1) زوو جێگە چۆڵ دەکات بۆ فەرمانێکی دی هەمیشەیی کە لەگەڵ هەموو ژیانی ژنەکەدا دەروات، ئەویش فەرمانی جوانی پێدانە. سنگ رۆڵێکی گەورەی هەیە لە دەرخستنی مێیەتیدا. لەبەرئەوە چاودێری تایبەتی مەمکەکان وبایەخ پێدانیان هیچی دی نیە جگە لە بەرگریکردن نەبێت لە سەرمایەی دروستیوجوانی کە زۆر پێویستن بۆ مانەوەی درەوشانەوەی ژن.

زەوقی گشتی دەربارەی سەیرکردنی جوانی سنگ لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی، جیاوازە. هەندێك جار، جوانی لە دوو مەمکی بچووکدا دەبینرێت، وهەندێك جاری دیش لە دوو مەمکی گەورەدا. لەبەرئەوە هەڵوێست وەرگرتنەکە لە شێوە، جیاوازە. هەندێك مەمکی شێوە سێوی بەلاوە باشە، هەندێکی دی مەمکی شێوە هەرمێیی. لەبەرئەوە پێوانەی جوانی لە قەبارەو نە شێوەدا نیە. بەڵکو لە"شێواز"دا یە.

چۆن لەگەڵ مەمکەکاندا دەژیتو مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەیت؟

زۆربەی ژنانە (نزیکەی 80٪) یان وا هەست دەکەن کەسنگیان جوان نیە ئەمە راست نیە، چونکە سنگی نا جوان رێژەیەکی زۆر زۆر کەم پێکدەهێنێت با ئەوە بزانرێت کە هەموو سنگێك جوانیەکی تایبەتی خۆی هەیەو بەشێوەیەکی بێ ئەندازە هرۆژێنەرە.

چۆن پارێزگاری بە سنگێکی جوانەوە دەکەیت؟

سنگێکی جوانی خۆگرتوی زیندو، ئاماژە بۆ بوونی هاوسەنگیەکی هۆرمۆنی باشەوە لە ژندا دەکات. چونکە ئەم هاوسەنگیە هۆرمۆنیە بەندە بە ناوچەیەکی دەماری دەماخیەوە."1" پێی دەوترێت هایبوسەلەمەس Hypothalamus و بەباری دەرونی ژنەوە کارتێکراو دەبێت، لەبەرئەوە ئەگەر ژن دڵخۆشو رێك بێت لەگەڵ جەستەیدا، ئەوا سنگێکی زۆر زیندەتری دەبێت لە ژنێکی دیکەی داروخاو دڵتەنگ.

ئەگەر وازمان لەو حاڵەتانە هێنا کە چارەسەریان نیە جگە لە نەشتەرگەری نەبێت، ئەوا دەتوانرێت رەچاوی کۆمەڵێك ریسای ساکاری دروستی بکرێت کە دەتوانن پارێزگاری حاڵەتە باشیەکەی سنگ بکەن بۆ ماوەیەکی زۆر درێژخایەنەو بەرگری لەودا کەوتنەی بکەن کە لە ئەنجامی چونە ساڵەوە بەسەریدا دێت.

1-پێویستی بەکارهێنانی بەرزکەرەوەی مەمك

(سەدریە) پێست تاکە بەرز کەرەوەی سروشتی مەمکەکانە، بەڵام بە تێپەربوونی کات ئەو شانە لاستیکیانەی لە پێستەکەدان دەکشێنونەرم دەبنەوە بەوەش سنگ دادەکەوێت لەبەرئەوە بەکارهێنانی بەرزکەری مەمکەکان (سەدریە) لەتەمەنێکی زوودا پێویستە، لەوکاتەوەی کە مەمکەکان دەست بە زیادبونی کێشو قەبارەی خۆیان دەکەن.. لەم بارەدا "سەدریە" یارمەتی دورکەوتنەوەی خاوبونەوەی پێست لە کاتێکی زووەوە، دەدات لە کاتی وەرزشکردنیشدا پێویستە "سەدریە" بەکاربێت، قەبارەی مەمکەکان هەرچەندێك بن. بەڵام دەتوانرێت لە کاتی مەلەکردنداوازیان ئیبهێنرێت چونکە ئاوەکە خۆی رۆڵی بەرزکەوەو هەڵگرتنیان دەبینێت. پێویستە لەکاتی رویشتن یاراکردندا بێ "سەدریە" ئەو کارانە نەکەیت چونکە لە پاشە رۆژدا لەسەرئەوە پەشیمان دەبێتەوە.

لەکاتی سکپریو شیرداندا، پێویستە شەو رۆژ سەدریە بەکاربهێنرێت.

پێکهاتەی سنگت هەڵبژاردنی جۆری "سەدریە" ت بۆ دیاری دەکات نەك مۆدەی باو. پێویستە "سەدریەکە" وەك شێوەو قەبارەی مەمکەکان بێت واتە نەلێ زیادبنو نەبیشیان گوشن. "سەدریە"ی زۆر نەرم هیچ سودێکی نیەو

ئەوەشی کە زۆر گوشرا، زیانبەخشە. "سەدریە"ی لەبار ئەوەیە کە پاش لابردنی هیچ جێگایەك لەسەر پێست بەجێ نەهێڵێت.

2-بایەخدان بە باری جەستە.

زۆر بایەخ بەباری پشت بدە، ڕێك بەو خودی هەناسەدانی قووڵ بگرە. خوی چەماندنەوە بەشێوەیەك کە-پشت چەماوە بێت یا بۆ پێشەوە نوشتابێتەوە لەگەڵ کاتدا دەبێتە هۆی پوکاندنەوەی ماسولکەکانی پشت‌وسنگ کەپێستی مەمکەکانیان لەسەر بەندە.

بەرامبە بە ئاوێنە بوەستە، لەلاوە تەماشای خۆت بکە، وشانەکانت بەرەو دواوە بەرە، و چەناگەشت بۆ سەرەوە بەرزبکەرەوە، ئەوسا تێبینی ئەو جیاوازییە بکە، دەبینیت لەم حاڵەتەدا مەمکەکانت بە شکۆوە قوت ڕاوەستاون .

3-ڕاهێنانی جیرکردنەوە

هەوڵ بدە ماسولکەکانی مل‌و سەرەوەی سنگت ڕۆژانە بیست جار، کورت بکەیتەوە. ئەم ڕاهێنانە ماسولکەکانی ژێرپێست چالاك دەکەن کە شێوە سێگۆشەن‌و لە ملەوە درێژبوونەتەوە بۆ نێوان هەردوو مەمکەکە.

توند زەردەخەنە بکە، تا دەتوانیت زەردەخەنەکەت بۆ ئەوپەری فراوان بکە، ئەم جوڵەیە ڕۆژانە بۆ"10 تا20 "جار دووبارە بکەرەوە.

4-لەگەرمی دووربکەوەرەوە.

سنگ ڕقی لەگەرمیە ئەگەر لە ئاوی گەرماوەوە بێت یا لە خۆرەوە. گەرمی ئەو لولە خوێنانەی لە ناو پێستدان فراوان دەکەن وا دەکەن کە سوڕی خوێن هێواش بێتەوەو بەستەرە ماسولکەکان خاو دەکەنەوە. هەروەها خۆر پێست تووشی زوو پیرییەتی دەکات چونکە دەبێتە هۆی شکاندن لە شانە لاستیکیەکاندا.

هەوڵبدە سنگت بە ئاوی سارد چالاك بکەیت ئاوی سارد سوڕی خوێنت چالاك دەکات‌و شانەکان بەهێز دەکات

-خۆشتن بە ئاوی سارد بۆماوەی دوو خولەك، مەمکە بچوکەکان لەرێگەی تەسك کردنەوەی لولە خوێنەکانەوە بەهێزدەکات.

-خۆشتن بە ئاوی سارد بۆماوەی چوار خولەك یان پێنج خولەك سوودی بۆ مەمکی قورس هەیە، چونکە دەبێتە هۆی چالاککردنی سوری خوێن‌وبارمەتی دەرکردنی مادە ژەهراوییەکان دەدات. ئابەو چۆرە بەرەبەرە مەمکەکان لە چەوری ڕزگاریان دەبێت‌و توندو ڕەق دەبن.

-لەکاتی خۆشتن بە ئاوی سارد دا بەهێواشی دەستبهێنە بە دەوری مەمکەکانتدا یا دەتوانێت بە ئیسفەنجێکی پر لە ئاوی سارد ئەو کارە بکەیت.

5-مەلەکردن

مەلەکردن، بەتایبەتی سکە مەلە، ڕاهێنانێکی زۆر باشە بۆ مەمکەکان. بەم ڕاهێنانە ماسولکەکانی پشت‌و سنگت بەئاسانی‌و نەرمی دەخەیتە کار، چونکە لەم حاڵەتەدا ئاوەکە جەستە هەڵدەگرێت. ئەم وەرزشە ئاسانە باشترین جۆری وەرزشە چونکە ماسولکەکانت بەرەنگاری هیچ نابێتەوە وەئاوەکە نەبێت. هەروەها پەستانی ئاوەکە لەسەر جەستە کاری شێلانێکی زۆر باش ئەنجام دەدات.

دەشتوانیت ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە بکەیت:

-لە حەوزی مەلەکردندا لەسەر پێیەکانت بوەستە: بەشێوەیەك کە ئاو شانەکانت دابپۆشێت. بەباشی باڵەکانت بکەرەوە لە پاشدا بەهێواشی بیان بەبۆ پێشەوە، دەبینیت هەست بەبەرگری ئاوەکە دەکەیت، ئەم جوڵەیە بۆ دەجار دووبارە بکەرەوە.

6-هەندێك ڕاهێنانی وەرزشی

مەمکەکان ماسولەکەی تایبەت بەخۆیان نیە، لەبەرئەوە ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە بۆ ئەو ماسولکانەن کە نوساون بەمەمکەکانەوەو، بەشێك لەوان پێکناهێن، هەرچەند ئەم ماسولکانە گەشەکردو چالاك بن ئەوەندە زیندەیی‌و چالاکی بەمەمکەکان دەبەخشن.

ڕاهێنانی-1-

-بار/ بەپێوە. پشت ڕێکە. هەوڵ بدە بەری دەستەکانت دەموچاوت کۆبکەیتەوە، بەشێوەیەك کە هەردوو مەچەکت لە ئاستی چەناگەت دابێت، و قۆڵەکانیشت لە بارێکی ئاسۆییدا بن.

-جوڵە: بێ جیاکردنەوەی پەنجەکان لە یەکتری، بۆ بیست جاری لەسەر یەك چەپڵە بەسەری دەستەکانت لێبدە.

راهێنانی-2-

-بار: بەپێوە. قۆڵەکان بەئاسۆیی و لە ئاستی چەناگەدا، قەد کراون، هەردو بەری دەستیش کراوەن.

-جوڵە: هەوڵبدە بەری دەستەکان بەرامبەر یەك رابوەستن بێ ئەوەی بەریەك بکەون بەجوڵەیەکی خێرا بۆ بیست جاری یەك لەدوای یەك، لەگەڵ پارێزگاری بە هەناسەدانێکی هێواشەوە.

راهێنانی-3-

-بار: بەدانیشتن لەسەر زەوی. هەردوو قۆڵ بۆ پێشەوە درێژ دەکرێنەوە، لەهەر دەستێکیشدا قورساییەکی 1 کیلۆگرامی دەبێت.

-جوڵە: هەردوو قۆڵەکانت بەهێواشی بکەرەوە تا ئەوپەڕی کرانەوەیان، لە پاشدا بیان گێرەوە بۆ باری یەکەم جاریان. ئەم جوڵەیە بۆ ماوەی بیست جار لەسەر یەك دووبارە بکەرەوە.

راهێنانی-4-

-بار: پشت رێکە. قۆڵەکان بۆ پێشەوە درێژکراونەتەوە. لەهەر دەستێکدا قورسییەك بەکێشی 1 کیلۆگرام هەیە.

-جوڵە: هەردوو قۆڵە درێژکراوەکە بەجوڵەیەکی یەکتربڕی یەك لەدوای یەك بجوڵێنە، بێ ئەوەی بەریەك بکەون.

راهێنانی-5-

-بار: لەسەر پشت پاڵکەوتویت. هەردو قاچت نوشتاندۆتەوە سك بەرەو ناوەوە پاڵ پێوەنراوە. قۆڵەکان کراوەیەو بەزەویەوە نوساون

-جوڵە: دەستەکانت بۆ لای یەکتری بەرە، لە پاشدا بەهێواشی بیان بەرەوە بۆ لای جاری پێشوو، لەگەڵ پارێزگاریکردن بەرێکی قۆڵەکانەوە. ئەم کردارە بەسێ قۆناغ سی جار دووبارە بکەرەوە.

راهێنانی-6-

بار: بەراوەستان. پشت رێکە. هەردوو شان کۆبوونەتەوە.

جوڵە: باڵەکان لەسەر سەرەوە بەرزبکەرەوە بێ ئەوەی شانەکان بەرزبکەیتەوە. پەستان بخەرە سەر لێدەرەکە[1] لەناو هەردوو لەپی دەستدا، ئەمە سی جارو بەسێ قۆناغ دووبارە بکەرەوە.

7-بەکارهێنانی کرێم:

***کرێمەکانی جوانکاری:**

کرێمەکان بۆ مەمکەکان موعجیزە دروست ناکەن، بەڵام یارمەتی پاراستنی پێست دەدەن بەهۆی کاریگەرییان لەسەر ریشاڵە لاستیکیەکان. بەکارهێنانی کرێم وا لە ژنەکە دەکات بەهێواشی دەست بەمەمکەکانیدا بهێنێت. و ئەمەش خۆی لە خۆییدا سودمەندە.

کرێمە پارێزەرەکان لە تیشکی خۆر

ئەمە لە جۆرەکانی دیکەی کرێم سودمەنترە. لە رۆژەکانی یەکەمدا بڕێکی زۆر بەکاربهێنە بۆ دەستەبەرکردنی پاراستنێکی زۆر، بەتایبەتی ئەگەر پێستت کاڵ بوو، پاش گەرماوکردن کرێمێکی خۆراك پێدەری پێست بەکاربهێنە.

ئایا دەتوانرێت دەستکاری شێوەی مەمك و قەبارەیان بکرێت؟

-بەڵێ دەتوانرێت ئەمە بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە ئەنجام بدرێت.

[1] لێدەر: ئامێرێکی بچوکە بەهۆی پەستانەوە توانای گرژبوون و خاوبوونەوەی هەیە. دەتوانرێت لە هەندێك شوێنی تایبەتی بکڕێت. دەشتوانرێت لەبری ئەو پارچە ئیسفەنجێکی لە جۆری پەستاوتن بەکاربێت ئیتر وەکو لێدەرەکەی لێ دێت.

هەموو ئەو وەسفانەی پێشو دەتوانن پارێزگاری مەمکەکان بۆ ماوەیەکی زۆر بکەن، بەڵام ناتوانن کار بکەنە سەر شێوەو قەبارەکەی، هەروەها ناتوانن مەمکی شۆڕبووەوە بەرزبکەنەوە. تاکە ڕێگا بۆ چاکردنەوە تەنها نەشتەرگەری جوانکارییە. ئێستا نەشتەرگەری مەمکەکان 60٪ی کۆی هەموو نەشتەرگەرییەکانی جوانکاری پێکدەهێنێت.

بڕیاردان لەسەر کارێکی ئاوا، پێویست ناکات بەخێرایی بێت. پێویستە بیرۆکەکە باش پێ بگات، ئەوسا، لە پاش نەشتەرگەریەکە دەتوانێت ببیتە خاوەنی دوو مەمك کە لەوانەی پێشوو باشترن. بەڵام وێنەکە بەتەواوی وەکو ئەوە نابێت کە لە دەماختدا دروستت کردوە پێویستە هەمیشە سنوری ئەنجامە چاوەنکراوەکان بزانیت، هەروەها پێویستە رازی بیت بەهەندێك لەو نیشانەی لە برینەکەوە پەیدا دەبن،

ژمارەیەکی زۆر نەشتەرکار دەتوانن نەشتەرگەری جوانکاری بکەن، بەڵام وا باشترە هانا بۆ دەزگا تایبەتەکان لەم بوارەدا، ببرێت چونکە لەوێ پسپۆری تایبەتی خاوەن ئەزمونی تێدایە. هەروەها پێویستە راوێژ بەپزیشکە ئاساییەکەت بکەیت، پێش ئەوەی بچیت بۆ لای پزیشکی جوانکاری، دوو دڵیش مەبە لە راوێژکردن بەچەند نەشتەرکارێك بۆ ئەوەی وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەت دەست بکەوێت کە لە مێشکتدا دەخولێنەوە هەروەها هەوڵ بدە بەرئەنجامی ئەو جۆرە نەشتەرگەریانە لەو ژنانەشدا ببینیت، کە بۆیان کراوە.

ئایا دەتوانرێت مەمکی گەورە بچوك بکرێتەوە؟

–بەڵێ، بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە.

گەورەبوونی مەمك بەهۆی گەشەی زۆری شانە چەوریەکان و ئەو شیرە رژێنانەوەیە کە لە مەمکدان. ئەم گەورەبوونە دەبێتە هۆی ئازاری دەرونی و جەستەیی بۆ کچەکە، چونکە دوو مەمکی گەورە لەوانەیە ببنە هۆی خواربوونەوە لە بڕبڕەی پشت و ئازار لە پشت دا.

لەچ تەمەنێك دا دەتوانرێت نەشتەرگەری بکرێت؟

–دەتوانرێت لەدوای تەواوکردنی گەشە، واتە لە هەژدە ساڵیدا.

بێگومان لە دواتریشدا.

ئایا هیچ حاڵەتێکی بەرگری لەبەردەم نەشتەرگەریەکەدا هەیە؟

–ئەگەر لەبارەی بایۆلۆژی و دروستیەوە سنگ لە حاڵەتێکی باشدا بوو ئەوا هیچ ترسێك لە نەشتەرکاریەکە نیە لە پێش هەموو نەشتەرکارییەکدا لێنۆڕینێکی تاقیگەیی و گرتنی وێنەی تیشکی مەمك Mammoyrahie دەکرێت، ئەگەر ئەمانە دەریان خست کە مەمك تووشی نەخۆشیەك بوو ئەوا نەشتەرکاریەکە ناکرێت.

چی دەربارەی جێگەی برینەکە هەیە؟

–بەئاسانی ناتوانین بزانین چی روودەدات لە برینەکە، چونکە ئەمە کارێکە لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت. دەربارەی بچوك کردنەوەی مەمك برینەکان گرنگن، و بۆ ماوەی دوو تا سێ مانگ بەرەنگ سووری دیار دەبێت و دەمێنێتەوە لە پاشداو پاش شەش مانگ زۆر کەم دیار دەبێت. لەپاش ساڵێك باری برینەکە سەقامگیر دەبێت و لەدوای دوو ساڵێك یا سێ بۆ ئەوە دەروات کە دیار نەمێنێت.

بەڵام جێگەی برین بەتەواوی هەر ناروات.

ماوەی مانەوە لە خەستەخانەدا چەندە؟

–کردارەکە وا دەخوازێت کە کەسەکە لەنێوان چوار تا حەوت رۆژدا لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە، لە پاش حەفتەیەکیش دوای چوونە دەرەوە پێویستە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی تەلەکانی لێ دەربهێنن.

لەو حاڵەتانەداو پاش نەشتەرگەریەکە چی بکرێت باشە؟

–بۆ ماوەی سێ مانگ بەشەوو بەرۆژ بەرزکەرەوەی مەمك (سەدریە) بەکاربهێنن.

–خۆت لە جوڵەی کتوپڕ بەدووربگرە قۆڵت بۆ سەرەوە بەرزمەکەرەوە. بۆ ئەوەی پەستان نەخەیتە سەر برینەکان.

–بەسەر پشتدا بنو.

–خۆت لە گەرماوی گەرم بەدوور بگرە چونکە دەبێتە هۆی شۆڕبوونەوەی پێست.

–تا ماوەی ساڵێك جەستەت مەخەرە بەر خۆر تا بەتەواوی و بەشێوەیەکی سروشتی برینەکان ساریێژ دەبن.

–ئاگات لەسیستمی خۆراکت بێت بۆ ئەوەی تووشی قەڵەوی نەبیت، چونکە قەڵەوی پێست ناچار دەکات گەشە بکات، بەوەش پەستان لەسەر برینەکان پەیدا دەبێت.

ئایا سکپڕبوون لەدوای نەشتەرکاریەکە دەشێت؟

بەڵێ، بەڵام پێش دوو ساڵ نا. چونکە مەمکە رژێنەکان لەکاتی سکەکەدا گەشە دەکەن و ئەوەش کاردەکاتە سەر ئەو برینانەی بەتەواوی سارێژ نەبوون.

ئایا دەتوانرێت پاش نەشتەرکاریەکە، شیردان بکرێت؟

–بەڵێ، ئەگەر تێکچوون لە شیرە جۆگەکاندا بەهۆی نەشتەرگەریەکەوە روی نەدابێت. ئەم کردارە ئەو نەشتەرکارە دیاری دەکات کە نەشتەرگەرییەکەی کردووە.

ئایا مەمك لەپاش نەشتەرگەریەکە پارێزگاری بەهەستداریەتیەکەوە دەکات؟

–ئەمە لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە. لەوانەیە گۆی مەمکەکە رێژەیەکی کەم لە هەستداریەتیەکەی ون بکات.

چۆن دەتوانرێت مەمکی بچوك گەورە بکرێت؟

–ژنی وا هەیە حەزی لە مەمکی بچوکە*، وهی دی هەن ئەوە ئازارێکی دەرونیان بۆ دروست دەکات و لە چونیاندا بۆ لای پزیشکی نەشتەرکار دوو دڵ نابن، ئەم کردارە بەندە بەداخڵ کردنی تەنێکی دەستکردەوە (Prothese) لەنێوان هەردوو مەمکەکەو ئێسکی کۆڵەی سنگەوە، بەوەش قەبارەی هەردوو مەمکەکە گەورە دەبێت و بەرەو پێشەوە دێن.

بەزۆری لەم کردارەدا ئەو تەنانە بەکاردێن کە پڕن لە سلیکۆن، و گەلێك شێوەو قەبارەی جیاوازیشیان هەیە. خۆگری مەمك لەم حاڵەتەدا زۆر نزیکە لەخۆگری حاڵەتی مەمکی سروشتی.

روودەدات جەستە ئەو تەنە دەستکردە رەت بکاتەوە؟

–رەنگە ئەمە رووبدات چونکە هەموو ئەندامێك لە جەستەی مرۆڤدا بۆ ئەوە دەچێت کە هەر شتێك بەخۆی نامۆ بوو بیکاتە دەرەوە، لە حاڵەتی مەمکیشدا بەدەوری تەنە دەستکردە نامۆکەدا پەردەیەك دروست دەبێت و لە هەموو بەشەکانی سنگی جیادەکاتەوە بەهۆی چەند هۆکارێکی جیاوازەوە.

لە 30٪ حاڵەکانیشدا ئەم پەردە زۆر رەق دەبێت و هەروەك توێکڵێکی لێ دێت و لەژێر پێستەوە دێتە دەرەوە. ئاشکراشە ئەم حاڵەتە ناخۆشەو دژی ئامانجی ئەو جوانکارییەیە کە ژنەکە ویستویەتی.

لەم ساڵانەی دواییدا، پزیشکان گەیشتنە حاڵەتی بەکارهێنانی ئەو تەنە دەستکردانەی کە روەکانیان نارێکەو بەدەوریاندا توێکڵی رەق پەیدا نابێت. چونکە دەرکەوتووە ئەگەر رووی ئەو تەنەی داخل دەکرێت لووس بوو، ئەوە یارمەتی دەدات بۆ دروستکردنی ئەم توێکڵە. بەڵام ئەگەر رووەکە نارێك بوو ئەوا ئەم توێکڵە دروست نابێت.

چی بکرێت باشە لەدوای دانانی ئەو تەنە دەستکردە؟

–ئامۆژگاری شێلانی رۆژانەی مەمك دەکرێت بۆ ئەوەی ئەو توێکڵە دروست نەکات.

–دورکەوەرەوە لە خۆ دانە بەر خۆر.

–دوور کەوەرەوە لە وەرزش و جوڵەی کتوپڕ.

ئایا تەنە دەستکردەکە رێگا بەشیردان دەدات؟

–بەڵێ، ئەوە رێگە لەشیردان و سکپڕبوون ناگرێت.

ئایا ئەو تەنە دەستکردە دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟

–نەخێر، لەسەرو ئەوەشەوە رێگە لەو لێنۆرینانەش ناگرێت کە بۆ دیاریکردنی بون یا نەبوونی شێرپەنجە دەکرێن.

ئایا دەتوانرێت مەمکی شۆڕ بەرزبکرێتەوە؟

–داکەوتن و شۆڕبوونەوەی مەمك لە ئەنجامی خاوبوونی شانەکانەوە پەیدا دەبێت، بەزۆری ئەمە لە حاڵەتی مەمکی قورسا روودەدات، بەڵام هەندێك جار تووشی مەمکی بچوکی ئەو ژنانەش دێت کە چەند جارێك سکیان کردووە. و کردارەکەش بریتیە لە توندکردنەوەی پێستی دەوری مەمکەکان و برینی زیادەکەی و ئەوەش نابێتە هۆی کەمکردنەوەی قەبارەکەی (زۆر بەدەگمەن نەبێت) برینەکانی ئەم نەشتەرکاریە هەمان برینی کرداری بچوککردنەوەی مەمکە کە لە پێشەوە باسمان کرد.

ئەو ژنانەی ئەم کردارەیان بۆ دەکرێت بەزۆری تەمەنیان لەسەرو چل ساڵیەوەیە، و بەمانایاکی دی قۆناغی سکپڕبوونیان بەجێ هێشتووە کە بۆتە هۆی ئەم کێشەیە.

ئاسۆی پۆلیمەرزانیو پاشەرۆژی

دکتۆر زەنون پیریادی
زانکۆی بەغدا

پوختە

(پۆلیمەرزانی) واتە زانستی پۆلیمەر زانستیێەکی نویێەو تەمەنی سەدەیەکە.لە ساڵی "1900" بەم لاوە ئەم جۆرە ئاوێتانە ناسران لەلایەن زاناکانو دەست کران بە ئامادەکردنی پۆلیمەری دەستکرد. ساڵی "1907" یەکەم پۆلیمەر ئامادەکراو پلاستیکی فینۆل فۆرم ئەلدهایدی لێ دروستکرا.

ئەم زانستە نوێیەکە رۆژ بەرۆژ گەشە دەسێنێت. وێنەی پۆلیمەر گەلێك ماددەو کەلوپەلی جۆراوجۆر دەگرێتەوە وەکو لۆکەو خوریو ئاوریشمو پلاستیکو ریشاڵی دەستکرد وەکو نایلونو ئەکریلیك جگە لە جۆرەکانی لاستیك.

وشەی پۆلیمەرpolymer ئەوە دەگەیەنێت کە ماددەکە لە گەردی زۆر درێژو مەزن پێکهاتوە هەروەکو تەزبیح یان زریزە. واتە لەسەرەتادا گەردی پۆلیمەر پێك دێت لەکارلێکی کیمیایی نێوان ژمارەیەك لە گەردی بچووكو لە ئەنجامدا دەلکێن بە یەکەوەو گەردی زۆر درێژومەزن"2" دروست دەکەن.

شایانی باسە پۆلیمەر دابەش دەکرێتە دوو بابەتی گەورە:

1-**پۆلیمەری سروشتی:** واتە ئەو پۆلیمەرانەی کە لەلایەن زیندەوەرو رووەك دروست دەکرێن. وێنەی ئەم پۆلیمەرانە ئەمانەن: لۆکە، خوری، چەرم، ئاوریشم ، هەروەها پرۆتینومادده ناوکیەکان وەکو DNA,RNA هەمووپۆلیمەری سروشتین. ماددەی سلیلۆز کە لە ناو دارودرەختدا زۆرە پۆلیمەرە. هەروەها ماددەی نیشاستەکە خواردنێکی سەرەکی مرۆڤەو پۆلیمەرە.

2-پۆلیمەری دەستکرد: ئەم جۆرە پۆلیمەرانە سەد ساڵێکە هاتۆتە کایەوە. لە ساڵی"1907" یەکەم پلاستیکی دەستکرد دروست کرا وەکو لە سەرەوە گوتمان.

ئەوەی راستی بێت هاوولاتیەکان دەترسان کەلوپەلی پلاستیکی بکڕن و بەکاری بهێنن لە ساڵی"1907".

دوکتۆر(لیۆباکلایت) داهێنەری یەکەم پلاستیکی دەستکردە"4" پۆلیمەری (فینوڵ-فورم ئەلدهاید)ی ئامادەکرد لە نیویورك بەڵام ماوەیەك چاوەڕیی کرد کە یەکێك لە دەوڵەمەندەکانی نیۆیۆرك کارگەیەك دابمەزرێنێنت و پلاستیکەکە دروست بکات و بیفرۆشێت. هیچ کەسێك جورئەتی نەبووبیکات چونکە دەترسان کەس ماددەکە نەکرێت!!! خەڵکەکە فێر نەبوون پلاستیك بەکاربهێنن!!

پاش ماوەیەك یەکێك لە بازرگانەکانی نیۆیۆرك بڕیاریدا کارگەیەکی بچووك دروست بکات و پلاستیکەکە ئامادە بکات. ئەوە بوو بەرهەمی کارگەکە فرۆشراو کارگەی نوێ کرایەوە بۆ دروستکردنی فینوڵ فورم ئەلدهاید، هەروەها زاناکانی کیمیا هەوڵ و کۆششیان ئاراستەی لێکۆڵینەوەی پلاستیکی نوێ کرد.

چەند ساڵێك پاش دروستکردنی فینوڵ فۆرم ئەلدهاید زاناکان پلاستیکی (یوریا فورم ئەلدهاید) و (میلامین فورم ئەلدهاید) لە تاقیگەدا ئامادەکردو لە پاشان کارگە یان بۆ تەرخان کردو لە بازاردا دەفرۆشرا. شایانی باسە پلاستیکی یوریا فورم ئەلدهاید لە پلاستیکی فینول فورم ئەلدهاید باشترە هەروەها پلاستیکی میلامین فورم ئەلدهاید لە هەموویان باشترە بەڵام نرخی گرانترە.

لە ساڵی "1932" زانای بەناو بانگ (والای "5"کارۆسەرس) ماددەی نایلۆنی دروست کرد. نایلۆن یەکەم"6" ریشاڵی دەستکردەوپێکهاتوەکەی زۆر لە پێکهاتوی خوری دەچێت.

دکتۆر(کارۆسەرس) لە تاقیگەکانی کۆمپانیای دوو پۆنت"7" نایلونی داهێنا. شایانی باسە کومپانیای دووبونت **Dupont** باش داهێنانی ریشاڵی نایلۆن کارگەی زۆری دامەزراند لە ئەمەریکا و لە ئەوروپا وولاتەکانی دیو بەهۆیەوە بوو بە دەوڵەمەندترین کۆمپانیای جیهان.

لێرەدا پێویستە چاکەو زیرەکی دکتور والاس کاروسەرس لەبیرنەکەین. بەڵی!!کارۆسەرس تەنها نایلۆنی بۆمان دروست نەکرد، بەڵکو دوو پێویستە مەنی گرنگی دیکەی داهێنا بۆ مرۆڤایەتی. ئەوانەش ماددەی پۆل ئەیسترو لاستیکی کلوروپرینن. داهێنانی پۆل ئەیستەر **Poly ester** رووداوێکی گرنگ بوو لە مێژووی مرۆڤایەتیدا. (پۆل ئەیستەر) یەکەم ماددەی دەستکردە کە کرابە ریشاڵ لە جیاتی ریشاڵی لۆکە. لۆکە لە ماددەی سیللوز پێکهاتوەو بەکاری دەهێنین بۆ ئامادە کردنی کووتاڵ. هەروەها لاستیکی (کلۆروپرین **Chloro prene**)لاستیکێکی زۆر نایابەو توخمی کلۆری تیادا هەیە. پاش داهێنانەکان و دۆزینەوکانی دکتۆر کارۆ سەرس"8" لێکۆڵینەوەی پۆلیمە تاوی سەندو چەند ساڵێکی نەبرد پلاستیکی (پۆل ئەسیلین **polyethylene**) و پلاستیکی (پۆلستایرین **polystyrene**) داهێنران و بازار پڕبوو لەبەرهەمەکانیان"9" دوابەدوای داهێنانی

پلاستیکی پۆل ئەسیلین و پۆل ستایرین لە کۆتایی چلەکاندا زانایەکی بلیمەت هەمیشە لە کۆمپانیای دووپۆنت پلاستیکیکی نوێی ئامادەکردو ناوی نابە (پلاستیکی تیفلۆن **Teflon**) ئەم پلاستیکە بێ وێنەیە لە ناو پلاستیکەکاندا لە هیچ توێنەرێکدا ناتوێتەوەو بەگەرمیش نەرم نابێت.

لە پەنجاکان و شەستەکانی چەرخی بیستدا دوو زانای بلیمەتی ئەوروپا دکتۆر زیگلر **ziglar** لە ئەڵمانیاو ناتا **Natta** لە ئیتاليا هەریەکە بەجیا تەکنۆلۆژیایەکی نوێ یان بۆ پۆلیمەرین (واتە پولیمەر ئامادەکردن) داهێناو ژمارەیەکی زۆر لە پۆلیمەرەی نوێ ئامادە کران جۆرێتی پۆلیمەرەکانی (زیگلر-تاتا) زۆر باشتربون لە پولیمەرەکانی کۆن. دوابەدوای ئەمە ژمارەیەکی زۆر لە پۆلیمەری نوێ دروستکران لەوانە:

پولیمەرەکانی ئەکریلیك وەکو (پۆلی ئەکریلو نایتریل) و پۆلی ئەکریل ئەماید. هەردوکیان ریشاڵیان لێ دروست کردو جێگای خوریان گرتەوە لە بازاری کوتاڵدا. ئەکریلەکانی دی وەکو: پۆلی (ئەکرلیك ئەسید) یان پولی (ئەکریلات) یان پۆلی (مسیل میسا ئەکریلات) هەموو دەکران بەکەلوپەلی پلاستیکی.

لە کۆتایی‌دا دەڵێن ژمارەیەکە زۆر لە لاستیکی دەستکرد شان بە شانی دروستکردنی پلاستیك جێبەجێ کران وەکو لاستیکی (**SBR**) یان لاستیکی (پۆلی ئایۆ ببوتبلین یان پۆلی ئایۆپرین..هتد. دوا رۆژی پۆلیمەر زانی زۆر رۆشناو کراوەیە...

هەموو رۆژێك ماددەیەکی نوێ دروست دەکرێت بە تایبەتی لە بواری کەشتی ئاسمانی و بواری تەندروستی و دەرماندا.

(5)بەڵێ کاروسەرس بلیمەتی چەرخی بیستە لە بواری زانستی پۆلیمەر. تکایە سەیری مێژووی ژیانی بکەن لە گۆڤاری **Chewieal Engineezims Neus** یان لە گۆڤاری ئەمەریکی **J.chemical Edueation**

(6) ووشەی نایلۆن**Nylon** کارو سەرس دایرێژا بو ئەو ریشاڵەی ئامادەی کرد. خەڵك لێرە ووشەی نایلۆن بەهەڵە بەکار دەهێنن بۆ هەمووکیسەو شتومەکی پلاستیك

(7) دوو پۆنت **Dupont** /مرۆڤێکی فەرەنسی‌یەو هاتۆتە ئەمەریکا و لەولایەتی دەلاوێر کارگەلە کە کیمیایی دامەزراند. لەم دوایی‌دا بووبە یەکەم کومپانیای ئەمەریکا و جیهان.

(8) بەداخەوە دکتۆر والاس کاروسەرس بەگەنجی کۆچی دوایی کرد ولە تەمەنی (37) ساڵیدا خۆی کوشت.

(9) پێویستە لێرەدا پلاستیکی پی‌ڤی‌سی **PVC** لە بیرنەکەین چونکە شان بە شان پلاستیکی پۆلی ئەسیلین و بۆلی سسایرین ناوی دەرکرد.

پەراوێز

(1)پۆلیمەر **Polymer** پێکهاتوە لە دوو ووشە: ووشەی پۆلی **poly** واتە (فرە) ووشەی (مێر) **mer** بە واتای (یەکە) بەم جۆرە ووشەی پۆلیمەر بەکوردی دەبێتە (فرەیەکە) و بە عەرەبی(متعددالوحدات) بەڵام لا وایە ووشەی (پۆلیمە) ئەمرۆکە ووشەیەکی جیهانی‌یە هەموو میللەتەکان بەکاری دەهێنێت واتە ئێمەش با (پۆلیمەر) وەکو خۆی بەکاربهێنین.

(2) کرداری پۆلیمەرێن واتە کارلێکی ژمارەیەکی زۆر لە گەردی بچووك و لکاندنیان پێی دەڵێن: پۆلیمەرێن واتە (پلمرە) یان **Polymerization**

(3) **Ribonuelaie aeid =RNA**

Deoxy Ribonuelaie aeid =DNA

لە ناوناوکی خانەدا هەیە.

(4) پلاستیك لەسەرەتای داهێنانی لە بازاڕدا پێ یان دەگوت (باغە).

دروستکراوەکانی خانەی لیمفاوی جۆری ـ B ـ

دکتۆر حسین معروف
پزیشکی ڤێتێرنەری راوێژکار

دوای کەمتر لە 10سالّ لە دامەزراندنی زانای بەناوبانگ پاستۆر، بۆ بناغەی سەرکی بەرگری وەرگیراووی تایبەت، هەردوو زانا، ئەمیلّ ڤۆن برینگ (Emi von bring)و شیبا سابونو کاتیۆ ساتۆ (Shiba Sabuno Kito Sato) لە سالّی 1890دا، ماددەیەکی کاریگەریان دۆزییەوە لە خوێنی ئاژەلّە کووتراوەکاندا، سەلماندیان کە پێدانی ئەو خوێنەی کە لە ئاژەلّێك وەرگیراوەو توشی نەخۆشی دەردە کۆپان بووە، (Teka nus disease)، بۆ هۆکارێکی دی دەگەرێتەوە کە کووتاندن نی یە (Vaccination)، بەلّکو بەهۆی وەرگرتنی خوێن لە ئاژەلّە نەخۆشەکە. ئەو ماددەیەش پێی دەووترێت دژە تەن (Antibodies).

ئەو خانانەی لە لەشدا، کە دژە تەن دروستدەکەن:-

سەرچاوەی ماددە دژە تەنەکانی خانە جیاوازەکانی ناو پلازمای خوێنن، ئەم ماددانەش لە ناوەڕۆکی (ماددەی سپی سپڵ)دا دروست دەبن، وە لە ناوەڕۆکی سپی (لیمفە گرێی چوار دەوری لەشداو). جگە لەشانەی ناوەندی

دیکەدا. پلازماکان بەوە جیادەکرێنەوە کە لەشێوەی تۆڕێکی زبری ئیندو پلازمیدا (Rough endo plasmic Reticulum)، کە بەڵگەیە بۆ کاری دروستبوونی پروتینی چالاکو، بوونی ماددەی کرۆماتینی لە قەراغ ناووکداو، بوونی بارێکی تووندی ترشەڵۆکی.

ئەو ماددانەی کە بەشێوەی خاڵ دەردەکەوون بەناوی (لاشەی ڕۆسڵ).. Rousel bodies o، کە لەناو خانەی پلازمادا هەنو، دەوڵەمەندن بە بوونی پروتینی دژە تەنەکان (Antibody protein). خانەی پلازما کاتێك دژە تەن بەرهەم دێنن کەسستمی بەرگریکردن لە لەشدا لەکار کردندا بێت. (4) یا (5) جۆر ماددەی گلۆبیولینی بەرگریکردن بەرهەم دەهێنرێت لە لایەن خانەکانی پلازماوە هەموویان هەمان تایبەتمەندی دژە تەنەکانیان هەیە، ئەم گلۆبیولینە جوراوجۆرانە پێیان دەووترێت گلۆبیولینی بەرگری (Ig).

چوار جۆر هەیە لە ئاژەڵی ماڵیدا، کە ئەمانەن:

(IgG)،

(Igm)،

(IgA)،

(IgF)،

لە هەندێك ئاژەڵی دیکەدا جۆری IgD ی هەیە. بوونی گلۆبیولینی بەرگری لە خانە گەورەکانی وەك مایکرۆفەیجو خانەی لیمفوسایتو خانەی خڕۆکە سپیی یەکاندا (W.B.C)، هێشتا بەدی نەکراوون.

دژە تەنەکان(Autibodies)، لە خانەی پلازمادا دروست دەبنو دەرێژرێن وەخانە پێگەیشتووەکانیان تەمەنێکی کوورتیان هەیە، نزیکەی چەند هەزارێك زیاتر لە ماددەی دژە تەنەکان لەهەر چرکەیەکدا دروست دەبنو دەرێژرێنە سووڕی خوێنەوە، هەر دژە تەنێك لە توانایدایە کە کارلێك بکات لەگەڵ ئەو ئەنتی جینەی (Ag) کەکاردانەوەی بەرگری هەیە.

پیکهاتووی تایبەتی گلۆبیولینی بەرگری:-

Structur Feature oF Immuno globulins:

پێك دێت لە "4" زنجیرەی پیپتاید.

بۆ نموونە ئیمینوگلۆبیولینی (IgG)ی دووزنجیرەی سووکی هاوشێوەی تێدایە، کەکیشی گەردیلەیی یەکەی لە نێوان (20,000 تا 25,000) داڵتونە.

لە کاتێکدا دوو زنجیرەی قورس کیش (50,000 تا55,000) داڵتۆت دەڵێت: هەر زنجیرەیەکی سووك یەکگرتنێکی هاوبەش دەگرێت لەگەڵ زنجیرەیەکی قورسدا. هەر زنجیرەیەکی قورسیش دیسانەوە یەك دەگرێت بە هەر زنجیرەیەکی دیکەوە بەهۆی بۆندی گۆگردی دوانەیی یەوە وەك لە وێنەی(2)ی لاپەرە (5)دایە هەر ڕیزێکی سەرەکی لە گلۆبیولینی بەرگری، بریتیی یە لە زنجیریەکی قورسی تایبەتی جیاواز وەك لە وێنەی(2)دا. گەردیلەکانی (IgG) پێك دین بۆ نموونە لە زنجیرەی گامای قورسو، جۆرەکانی (IgE,IgA,IgM) لە زنجیرەی میو (M)و ئەلفا (a)وە ئیبسلون (E)،ی لە دوای یەك.

هەرچەندە کە هەر جۆرێك لە گلۆبیولینی بەرگری کە جیاوازن لە لایەن زنجیرەکانی ترشەلۆکی ئەمینی یەوە، کە بە دوای یەکدا دێن، بەزنجیرە قورسەکانی یەوە، بۆیە زۆر گرنگە کەوا گریمان کەین کە لەپلەی کاردانەوەی بەرگریدا، لەوانەیە گلۆبیولینی مەناعی هەر چوار جۆرەکەی دروست بێت، کە هەمان تایبەتمەندیتی دژە تەنی دیاریکراوی دەبێت.

زنجیرە سووکەکان وادەردەکەوون کە جیاوازی کەمتریان هەیە. دوو جۆری جیاواز هەن کە بە تەنیاپێیان دەڵێن لامدا(L)و کیا (K).

هەر زنجیرەیەکی گلۆبیولینی مەناعی لەوانەیە زنجیرەیەکی سووکی تێدا بێت یان جۆری لامدا (L) یان کیا (K)، هەردوو گەردیلەکەی لەیەك کاتدا لەوانەیە تێدا نەبێت.

لەسەرەتادا، کۆتایی زنجیرەی ئەمینی یەکانی جۆری قورس و سووك، یەکەم ژمارەی (110)ی ترشە لۆکی ئەمینی نزیکە بگۆڕێت، بە گۆڕانی دژە تەنەکان. لەگەڵ ئەوەشدا ڕیکخستنی ترشەلۆکی ئەمینی لەڕێری نێوان زنجیرەی سووکداو سێیەکی نێوان زنجیرەی قورسدا جێگیر دەبێتو، بەش گۆڕاوی شوێنی یەکگرتنی بە دژە تەنەوەی تێدا دەبێت لێکۆڵینەوەکانی پێشوو کە کراوون لەلایەن پۆرتەرو وادیلمان ەوە، کە پاداشتی نۆبڵیان وەرگرتووە، کە شیکردنەوەی ئاوی بە بەکار هێنانی، شیکردنەوەی ئاوی بە بەرکارهێنانی بابین گەردیلەی گلۆبیولینی بەرگری، دوو پارچە لە گلوبیولینی بەرگری لێی پێك دێت وەك لەوێنەی (2) دایە لاپەڕە(5).

ئەم پارچەیە پێی دەووترێت (Fab) کیشی گەردیلەیییە کەی (50000 داڵتون)ە، کە توانای یەکگرتنی خۆی دەهێڵێتەوە بەشێوەیەکی تایبەت لەگەڵ ئەنتی جینەوە بەلام ئەم پارچەیە ناتوانێت ئەنتی جین بینشینێت ناشتوانێت کە تەواو کەر چالاك بکاتەوە، بۆیە دژە تەن کار دەکات وەك تەواوکەری یەك لایی (Mono-Valent activity). بەشی دووەمی گلۆبیولینی بەرگری کە لە ئەنجامی هەرسکردندا بە بلبین دروست دەبێت.

دەناسرێت بەو پارچەیەی کە توانای پۆلیمەری هەیە (Fc)، وە تایبەتمەندی یەکگرتنی نییە بە ئەنتی جینەوە (Antigen)، بەلام هەرسکردنی بە بەکار هێنانی پاپسین (pepsine)، پارچەی Fabz دروست دەکاتن، کە وەك دژە تەنی دووانە کارلێك هەڵوێست دەکات (Bivalent.R.)، کە دەبێتە هۆی نیشتنی ئەنتی جین، بەڵام لاوازە لەبوونی پێشوازیکەری تەواو کەر.

سەرچاوە:

- علم المناعة و علم الامراض المناعی فی الحیوانات الالیفه
- دانەر: اولسن و کراکوکا
- وەرگێرانی بۆ زمانی عەرەبی:
- د.خلیفهاحمد خلیفه/ استاذ مساعد
  کلیة الطب البیطری/جامعه بغداد
- د.سعد خالد حسن/مدرس/مرکز بحوث الطبیة/جامعة بغداد

کاتێك کە فیزیا گەشەی سەند

نووسینی: دکتۆر عەدنان مستەفا

سەدەی هەژدەیەم سەدەیەکی فیزیایی ماددی شێواز ئەزمونی بوو، کە تیایدا زاناکان هەوڵیاندا هەموو تیۆرە کۆنەکان بەشێوەیەکی کرداری جێبەجێ بکەن...

کەوەك (شۆرشی قوتابخانەی زانستی بەریتانی) تیۆری تەنۆلکەیی نیوتنی (1675-1704) هێنایەکایەوە، و (شۆڕشی میللی فەرەنسی)کە لە سالأنی کۆتایی سەدەی هەژدەیەمدا (1789-1799) هەڵگیرساو فەرەنسای کردە وولاتێکی کۆماری، و دیاردە شارستانیە نوێیەکان لە ژیانی ئەوروپادا پەیدابوو، بەمەش لە ڕێگای دەرچوونی کۆمەڵەوە لە چاخەتاریك و نەزانیەکانەوە بۆ چاخە ڕوناکەکانەوە بوو کە وێنەی ئەم چاخە لەوەوپێش نەبو لەبواری فەلسەفەو زانستو بەشارستانیەت بونی مرۆییەوە، لەم بارەیە وەپسپۆری بەناوبانگی بیرکاری ئەلفرید نورسن هوایتهید (1861-1947) کە یەکێك بو لەفەیلەسوفەکانی سەدەی شیکردنەوە (سەدەی بیستەم) ووتی:–وەك چۆن بارودۆخە بیرۆکەییەکان بۆ هەر چەندساڵێك لەماوە مێژوویەکاندا جیاواز دەبن، بەمشێوەیەش نامەی سەدەی بیستەم دژ بەونامەیە بو کەلەچاخەکانی ناوەڕاستدا هەبوو، ئەم دژایەتیش لە جیاوازی لە دامەزراوەکانی کەنیسکەکانو کۆروکۆبوونەوە پاریسیەکاندا خۆی دەبینیەوە، وەك جینالامیر (1717-1783) لەگەڵ ڤۆلتێر (1694-1778)، چاخەکانی ناوەڕاست حەزوئارەزوی داڕشتنی ناکۆتایی (بێپایان)ی تێدابو، پیاوانی سەدەی هەژدەیەم ژیانی کۆمەڵایەتیان بۆ کۆمەڵگا شارستانیەکان داڕشت، وتیۆری کۆمەڵایەتیەکانیان وەك وەلأم دانەوەیەك بۆ ڕاستیەکانی سروشت بنیات نا، ماوەی یەکەمیش سەدەی سەقامگیربونی باوەڕبو بەسەر ئەقڵدا، قەشە ئەنسلیم توشی داڕمان دەبو ئەگەر بەڵگەیەکی قەناعەت پێکراوی لەبارەی بونی خوداوە دەست نەکەوتایە، لەسەر ئەم بنچینەیە بناغەی باوەڕدامەزرا، ودایفید هیوم (1711-1776) نامەکەی لەسەر باوەڕی بەسیستمی سروشتی داڕشت،لە دەرئەنجامی ئەم دوو ڕاستیەوە باشتروایە بڵێین کە لۆژیك دەکەوێتە گوناهەوەو باوەڕیش ناخرێتە شوێنی خۆیەوە بۆ شکاندنی ئەم دۆخە شارستانیە شێواوە، شەپۆلێکی

گۆڕانکاری نوێ بەسەر کاروانی گەشەسەندنی سیستمی فیزیایی پەرەسەندو لە کیشوەری ئەوروپی و دامەزراوە داگیرکەرە پاشکۆکانیدا دەستپێکرد، و بەتایبەتی ئەوەی کە لە کیشوەری ئەمەریکادا هەیە، بەهەرحاڵ

ئەزمونی ماددی:

لەگەڵ ئەوەی کە تیۆرە مەزن و بە نرخەکانی کە گالیلۆ، و جیریکیە، و بول، ونیوتن دایاننا و لەماوەی سەدەی هەژدەیەمدا ئەم

دەتوانرێت ئاسانکاری گتشگیری (سروشتی روناك بونەوە) بکرێت کە لە سەدەی هەژدەیەمە وەهەبوو لە ڕێگای تاودانی پێشکەوتنی بەرپابوەوە لە بیرۆکەی فیزیایی و کاریگەریە بەهێزەکەی لەگەڵ بیرۆکەی فەلسەفیدا بەتایبەتی لە بەریتانیاداو بەگوێرەی فەلسەفیەوە دەتوانین بڵێین (ئەوەی کە لە فەیلەسوفەکانی سەدەی هەژدەیەمدا دەردەکەوێت بەشداری کردنیانە لەشی کردنەوەو ڕەخنەگرتندا، شیکردنەوەی زانیاری و ڕەخنە گرتن لە ئەقڵ و ئاین وسیستمە کۆمەڵایەتی و ڕامیاریەکان کە ڕەخنەگرتن لە ئەقڵ یان پشت بە ئاینگەی بە بیرداهاتن لەلایەکەوەو بە ئاینگەی هەستی لەلایەکی دیکەوە دەبەستێت، چەمکی ئاینگەی بەبیرداهاتن لە تەنها درك كردن بە بیروڕامانەوە هەڵدەقوڵێت بەمەش هەمووشتێك جێی توێژینەوەیە تەنها بیروڕا نەبێت وەك چۆن لەلای دیکارت و ئەو کەسانەی کە بەدوایدا هاتبوون، لە کاتێکدا کە چەمکی هەستی لە بێ نرخی ماناڕووتەکان سەرچاوە دەگرێت کە ئەنجامەکەی نەبونی نرخە بۆ ئەوشتانەی لە دوای سروشتەوە دێن، نیوتن زانستێکی پاك و بێگەردی لە میتافیزیقا پێشکەش کرد وزۆر لە خەڵکی پێی سەرنج ڕاکێشراوبون و لە هەستەوە دوو پاڵپشتیان وەرگرت کە (ماددیەت) یان لەسەر بنیات نا، ئەمەوپێش ئەوەی پێشکەوتنی بیرۆکەی فیزیایی ببینین لەسەدەی ڕوناکبیریدا بەباشی دەزانین کە ئاسانکاری لەشێوازی گۆڕینی گەشەپێدانی سیستمی فیزیایی ئەم سەردەمەدا بکەین.

تیۆرانە وەك خاوەنەکانی بە ئەستێرەیەکی گەشاوە مانەوە کە بونی بیرۆکەی شارستانێتیان لەماوەی سەدەی هەڤدەیەمدا ڕازاندەوە، و پێشکەوتنێکی بێ وێنەی تایبەتی بەسیستمی فیزیا پێشکەش کرد تاکو سالانی یەکەمینی سەدەی هەژدەیەم، و لە سالانی دوایی سەدەی ڕوناکبیریدا کاردانەوەیەکی جوانی لەسەر شێوازی تیۆری فیزیاییدا هەبوو، یارمەتی چەپاندنی ڕەمەکی (تیۆردان) (واتە بیرکردنەوەی ڕووت)، و بەرنامەی توێژینەوەی ئەزمونی دەربارەی (ڕاستی شتەکان) هاندا، بەهەرحاڵ پێویستە دوویات لەوەبکەینەوە کە ئەم پرۆگرامە نوێیە ئەو مەزنایەتیە لەڕادەبەدەرەیان لەبواری ئەزمونیدا نەهێنایەکایەوە وەك ئەوەی کە گالیلۆ هویکنیز و نیوتن کردبویان لەوەوپێش سەدەی هەژدەیەم بەوە ناسرابوکە (سەدەی واقیعی بوو لە زانستدا). کە پێویستی بەداهێنانی چەمکیە کرداریەکان بو کەلەڕێگەی تاقیکردنەوەوە وەك چەمکی ووزەو هێزو بێکاری و زۆرشتی دیکە دیار لە بیرۆکەی سەدەی هەڤدەیەمدا بنیات نرا، لەوکاتەدا کە بیرکاری هێزێکی نوێی لە ڕێگەی توێژینەوەکانی (بیرنوللی و ئۆلەو کلیرو دالامبیرو لاگرانج و لابلاس)وە وەرگرت بنچینەی سیستمی فیزیایی هونەری پێویستی بە پاڵپشت بولە هەردوبواری تیۆری و ئەزمونیدا، و بەداخەوە ئەم کارەش تەنها کۆمەڵێك زانا بایەخیان پێداو کاریان تێداکرد کە توانای بیرۆکەیی و ئەزمونی یان سنورداربو بە بەاوردکردن لەگەڵ توانا فیزیاییەکاندا بۆ نموونە (قوتابخانەی زانستی بەریتانی گەشەسەندوو لە سەدەی

هەڤدیەمدا، و نوێکاری لەکاری پرۆگرامی ماددی- ئەزمونی دروست بو لە چوارچێوەی سیستمی فیزیایدا کە لەسەدەی هەژدەیەمـــدا هـــەوڵ و کۆششـــی روونـــاکبیران و تـــاقی کردنەوەکان بو تیایدا بەیەکسانی بۆ ڕونکردنەوەی دیاردە فیزیاییەیە شاراوەکان لە فیزیا و کیمیادا، ئەویش لە ڕێگەی گریمانەی بونی شتەکانەوە کە ناتوانێت ماددە زۆر وردەکان ڕێك بخات، و هەروەها شێوە سوکەکانی ماددەکە کێشیان نییە لە جیاتی بوونی مادەی ئاسایی کە کێشیان هەیە.

ئەوەی شایەنی باسە لەم هەوڵ و تێکۆششەوە گەیشتنە _گریمانەی) بوونی حەوت ماددە، کە سیانیان لە چاخە پێشینیەکانەوە ماونەتەوە و کێشیان هەیە، لەم بارەیەوە دەتوانین بڵێین کە کۆنترین شتی بێ کێش ئەوانەن کە لەشێوەی گەرمیدان، و لە ڕۆژانی هەردوو قوتابخانەی (ئەگریکی و عەرەبی-ئیسلامیدا) بە گەرمی ناسرابون، لەگەڵ ئەوەی ناوی (گەرمی) تارادەیەك نوێیە کە لەلایەن زانای کیمیاییەیەوە لافوازییە لە کتێبە بڵاوکراوەکەیدا ساڵی 1789 بەناونیشانی (Traite Elementairede Chime)وە پێشکەش کرا، بێگومان زۆر لە ڕێبەرانی زانست لەسەدەی هەڤدەیەمدا وەك شێوەیەك لە شێوەکانی جوڵەسەیری گەرمیان دەکرد.

لەم ڕوانگەیەوە گەرمی توانی لەسەدەی هەژدەیەمدا کۆنترۆڵی ئەقڵی هەموو فیزیاییەکان بکات کە ئەمەش تاناوەڕاستی سەدەی نۆزدەیەم بەردەوام بو، لەم لایەنەوە دەتوانین ئەم چوار شاهیدەیخوارەوە بێنینەوە بەنموونە:-

1-لەکارەکانی هویکنزوهوك ڕێکەوتنێك لە بیروڕادا هەبوو لەگەڵ بیرۆکەی نیوتن دا دەربارەی گریمانەی (بونی تەنۆلکە ئەشیریە ڕوناکەکان کە بەهەموو گەردونـدا بڵاوبونەتەوە.

2-دیکارت وای داناکە ناوەندێکی ماددی هەیە شوێنی گەردونی پڕدەکاتەوە و بەپێ خولگە مەزنەکان دەڕوات و دەسوڕێتەوە، و دیکارت وای بە خەیاڵداهات کە ئەم ماددەیە کێشی نییە، شێوەی جیهانییە، دوو شێوازی ماددی لە خۆدەگرێت بریتین لە:-ماددەی خۆری درەوشاوە، ماددەی نەدرەوشـــاوەی زەوی،(1910) ئـــەم چـــەمکە ماددیـــە شوێنێکی لە ئەقڵی خەڵکانی کیشوەری ئەورووپیدا تاکو ناوەڕاستی سەدەی هەژدەیەم داگیرکرد بو.

3-لـــەکارەبا و موگناتیســـیدا:- (1) دوفای وســـیمەر گریمانەی بۆبونی دووشلەی بێ کێش دانا،(2) فرانکلین گریمانەی بونی تەنها تەنێك دانا کە لەوکاتەدا بڕوای وابوکە (کارەبا پێکهاتەیەکی دەنکۆڵەییە کە لەگەڵ چەمکەکانی ئەو سەردەمەدا دەگونجا)، (3) هەندێك کەس گریمانەی ئەوەیان دانا کە موگناتیسی لە شلەبێ کێشەکانەوە پەیدا دەبێت، لەوکاتەدا کە ئۆلەریەکێك لە شلەموگناتیسیەکانی بەکارهێنا کۆلون دووشلەی کارەبایی بەکارهێنا کە بڕوای وابو ئەو دووشلەیە پێکهاتەی ماددی زۆر ووردیان تێدایە و وایان لێدەکات بەوشووشەیەدا تێپەڕبن کە ئەو دووشلەیەو دەرزیە موگناتسیەکەی بەرامبەری لەیەکتر جیادەکاتەوە.

4-پاش کەم بونەوەی بیروباوەڕبەبونی ئە ثیر، و نەمانی خولگەکەی دیکارت لە خەیاڵدا، و ووشك بونی شلە موگناتسیی و کارەباییەکان لە زەمینەی واقیعی فیزیایی، ژمارەیەکی کەم لە زاناکان لەسەدەی هەژدەیەمدا هەستیان بە پێویستی بونی ئەم ماددەیەکرد.لەبەرئەوە نیمچە ڕێکەوتنێکی فیزیایی هاتەکایەوە بەوەی کە (شوێنی گەردوونی-کەسیستمە هەسارۆکەییەکان لە خۆدەگرێت- شوێنێکی بە تاڵە و هیچی تیدانییە.

بەهەرحاڵ لەگەڵ ڕەمەکی ئەزمونی ماددی ڕەنکەرەوەی ئەو بیرۆکانەی کە دەڵێت ماددە و شوێن ماددە گریمانە جیهانیەکانی وەك (ئە ثیر) یان تێدایە، کەچی هەندێك لە زانا فیزیاییەکان ئەوانەی کە بایەخ بە گەرمی و ڕووناکی دەدەن هەر بڕوایان بە ئە ثیربو تاکو چارەکی کۆتایی سەدەی نۆزدەیەم لێرەوە پێویستە پێناسەی ئەم چەمکەبکەین لەلایەکەوە و لەلایەکی دیکەشەوە باس لە شکستی بڕواهێنان بەبونی بکەین، ئەوەی کە تایبەتە بە پێناسەکردنی:-

(تیۆری ئەثیری لەسەر بونی ناوەندێکی ماددی گریمانەیی دانراکە کێشی نییە، تەنکە، لێك خشاندنی ناوخۆیی نییە، ناتوانرێت بە ڕێگەی فیزیایی و کیمیایی بدۆزرێتەوە، ماددە و شوێن پڕدەکاتەوە، و پێویستە بۆ گوێزانەوەی شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان وەك چۆن هەوا شەپۆلەکانی دەنگ دەگوێزێتەوە).

پەرچڤەی: دڵنیا عەبدوڵڵا

لە ئایندەیەکی نزیکدا مرۆڤ لەگەڵ ئامێردا یەکدەگرێت

نووسینی: دکتۆر ئەحمەد ئەبو زەید

بیرۆکەی زیرەکی دەستکرد لەم دەیانەی دواییدا مێشکی زۆرێك لە نوسەرو بیریارانی سەرقاڵ کردووە، کە ژمارەیەك فیلمی سینەمایی لەسەر دەرکراوە وێرایی نوسینی ژمارەیەکی زۆر لە رۆمانی خەیاڵی هەروەها کۆمەڵێکی زۆر لە نوسین و لێکۆڵینەوەی زانستی لەسەر ئەم بابەتە ئەنجام دراون کە وایکردووە زۆرکەس بپرسن ئایا کۆمپیوتەرە زۆر زیرەکەکان دەبنە میراتگری زەوی و لە هەموو شتێکدا جێگەی مرۆڤ دەگرنەوە؟یەکێك لە گرنگترین نوسینە زانستییە بەپێزەکان کە لەم دوایەدا دەربارەی ئەم بابەتە دەرچووە کتێبی یەکێکە لە گەورە بیریارانی ئەمەریکی کە بایەخ بەلێکۆڵینەوە ئایندە ییەکان دەدات ئەویش (رای کورزویل)ە لە ژێر ناونیشانی " The singularity is near: When Humans Transcend Biology"

ووشەی"Singularity"یان (تاکانەیی) لەرووی زمانەوانەوانییەوە ئاماژە دەدات بەشتێکی نامۆ یان ناوازەو نائاسایی و جیابوونەوە لە رێسا بەڵام لە ماتماتیك و گەردوونزانیدا بەکاردەهێنرێت بۆ ئاماژەدان بە دەرچوون لە رێساوچوونە ناو بواری ناکۆتا، هەروەك کونە رەشەکان کە ئەستێرەکان بۆی دەکشێن و لەناو تاریکاییەکی بێ کۆتاییدا نوقوم دەبن. بەڵام کورزویل ئەم وشەیە بەکاردەهێنێت تاکو ئاماژە بدات بە نزیکبوونەوە لە (روودانی شکانەوەیەکی مێژوویی ریشەیی زۆر قوڵ، کە لەوانەیە هەموو ئەوشتانە بگۆڕێت کە سروشتی بونەوەری مرۆیی پێی راهاتووە). لەم رایەشیدا شوێن رای پێشەنگی زانستی کۆمپیوتەر (فون نویمان) دەکەوێت، کە لە پەنجاکانی سەدەی رابووردوودا پێشبینی کرد کە زۆربوون و بەردەوامبوونی پێشکەوتنی زۆرخێرای تەکنۆلۆژی ئاماژە دەدات بەوەی ئێمە زۆربەخێرایی لە حاڵەتێکی (تاکێتی) سەرەکی لە مێژووی رەگەزی مرۆڤ نزیك دەبینەوەو لە دواییدا مەحاڵە بارو دۆخی خەڵك بەوشێوەیە بمێنێتەوە کە پێی ئاشنابووین.

ئەم کتێبەی دوایی کورزویلیش درێژبوونەوەی دوو کتێبەکەی پێشوویین بەناوی:(سەردەمی ئامێرە زیرەکەکان)و (سەردەمی ئامێرە ئاقڵە بیرکەرەوەکان) بەڵام لەم کتێبە نوێیەدا تاکو ئاستی پێشبینی دەڕوات و پێیوایە بالابوونی بەردەوام وناکۆتا لە زیرەکی دەستکرددا

کاردەکاتــە ســەر خــودی پرۆســـەی پێشـــکەوتن و، ئەمـــەش دەرئـــەنجامێکی مەترسیدارە هێنـدەی ئـەوەی هەژێنەرە.

پەرەسەندنە شۆڕشییەکان:

ئـەو بیرۆکەیـەی بـەزەینی کورزویلدا دەهـات بەدرێـژایی ئـەو ماوەیـەی بـە پێشکەوتنە شۆڕشـییەکان ناودەبرێـت و دەچێتە بەرنامە ڕێژییەکانەوە دەبێتە هۆی ئەگەری ڕودانی کێبڕکـێ لـە نێـوان زیرەکـی دەســـتکردو زیرەکـــی مرۆییـــــداو، بـــەڵکو هەڕەشەکردن لە زیرەکی مرۆڤ

یـەکێك لـە گـرنگترین خەسڵەتەکانی ڕەگـەزی مرۆیـــی دادەنـــرێن. ئەمانـەش بـەگرنگترین سیفەتەکانی تاکانـەیی یـــان تـــاکێتی و Singularity پێشــــــکەوتنی تــەکنۆلۆژی ناکۆتــا دادەنرێن کەلە کۆتاییدا دەبنـــە هـــۆی بـــە تـــەواوەتی دادڕینـــی شـــانەی مێـــژووی مرۆڤایەتی.

چونکە توانای مرۆڤ بۆ گۆڕان و فراوانکردنی ئاسـۆو تواناکـانی لـە

لــە مــاوەی ئــەم ســێ دەیەی رابــووردووداو ســەرکەوتن بەسەریدا بە شێوەیەکی ناکۆتا، هەروەها ئەو پێشکەوتنە بـێ شـومارو بەردەوامـەی تـەکنۆلۆژیای پیشەسـازییە زۆر پچوکەکان یـان وردەکـان (نانۆتـە کنۆلـۆژی) لـەماوەی دوو دەیەی سەدەی رابووردوودا رویدا یارمەتی بەرهـەمهێنانی هـەموو شـتە فیزیقیـە ناسـراوەکان دەدات لـەمادەی خـاوی زۆرهـــەرزان، هـــەروەها هـــەموو نەخۆشـــی و پـــەتاکان بنبڕدەکرێت و بەسـەر خـودی پیربووندا زاڵ دەبـن، ئەمـەش ئەوە دەگەیـەنێت مرۆڤ لەوانەیە بۆ هـەتایی بژی. هـەروەها کورزویـل زیـاتر دەڕوات و دەڵێـت: پرۆسـەی پێشـکەوتنی خێرای تـەکنۆلۆژی دوو هێند دەبێت بەشێوەیەك ئەستەمە بە پێوەرە زانراوەکـان لـە کـاتی ئێسـتادا پێوانـەی بکـەین، بەپلەیەك زیرەکی دەستکرد بەکۆتایی سەدەی بیست ویەك بـە تریلیونـەها تریلیونـەها جـار لـە هێـزی زیرەکـی مرۆڤـی ئاسـایی زیـاد دەکـات، بـەتوانای دەسـتکەوتنی زانیـاری و بەکارهێنانیشـــییەوە لـــەپێناوی چارەســـەرکردنی ئـــەو گیروگرفتانـــەی زیرەکـــی مرۆیـــی شکســـت دەهێنێـــت لـــە چارەکردنییاندا. تەنانـەت ئـەم تەکنۆلۆژییـە پێشکەوتووانە خـاوەنی زیرەکییـەکی سـۆزداری و مـۆڕالیش دەبـن کـە بـە

بوارە نوێیەکاندا توانایـەکی سنوردارە، هـەروەها تواناکـانی خودی گۆڕان خۆی سنوردارن. لەوەدەچێت ئەم ئارەزووە لە درێژبوونەوەو بەرفراوان بووندا خۆی لە خۆیدا ئامانجێك بێت بۆ پێشکەوتن، بەشێوەیەك دەتوانرێت بوترێت ئـەقڵی مرۆیـی دەتوانێـت هەرشـتێك لـە گەردوونـدا لـە مـادەو وزە وەربگریـت و هەڵبمـژێت، هـەروەها لەگـەڵ ئـەم پێکهاتانـەدا یـەکبگرێت بەشـێوەیەك توانـا ناوازەکـانی زیرەکـی مرۆیـی بگوێزرێتـەوە بـۆیی و ئـەویش لەرێگـەی خۆیـەوە بـۆ بـواری بـەرفراوانتر قـوڵترو فرەتـر درێـژ بێتـەوە، بەپلەیـەك هەنـدێك ئێستاکە قسە لەسەر ئەوە دەکەن کە ناویان لێناوە رابوونی گــەردوون. کەواتــە توانــای مەترســیداربۆ بڵاوبوونــەوەی زیرەکـی لـە رێگـەی هـەموو گەردوونـەوە، لـە ئارادایـە، بەشێوەیەك گەردوون دەتوانێت بڕیاری زیرەکانە دەربکات کـە پەیوەنـدییان بـە چارەنووسـییەوەهەیە، تەنانـەت ئەگـەر ئەو بڕیارانە لەگـەڵ ئاڕاستەباوەکانی شارستانییەتیشدا دژ وەسـتانەوە، تەنانـەت هەنـدێك لـە زانایـان وایـدەبینن کـە بەڕاستی گەردوون خاوەنی بڕێکی زۆرلە زیرەکییە کە خۆی دەنوێنێـت لـە هارمۆنییـەت و تـەبلیی و گونجـان لـە نێـوان دیاردە گەردوونییە ئاڵۆزو جیاوازەکان و، لە هیچ بارێکدا

ئەمە لەگەڵ ئەگەری پاڵپێوەنانی زیاتری زیرەکی مرۆڤ لە مادەی نازیرەکدا کە بوونی گەردوونی پێکدێنن دژ ناوەستێت. زۆر کەسیش وایدەبینن ئایندەی نزیك بازدانی گەورە لە گەشەکردنی زیرەکی بەخۆوە دەبنیێت بەتایبەتی زیرەکی دەستکرد کە دەگاتە ئاستێك ئەستەمە بتوانرێت بیر لە سنورەکانی بکرێتەوەو ئەمەش روخسارێکی گرنگو سەرەکییە لە روخسارەکانی تاکانەیی.

هیچ بەڵگەیەکیش لەسەر ئاستی خێرایی ئەم پێشکەوتنە تەکنۆلۆژییە نییە کە خۆی دەنوێنێت لە تاکانەییدا، بەڵام لەلای نوسەری ئەمەریکی (بروس ستدلنگ) ئاماژەی قوڵی هەیەو دەڵێت: لەوەباوەڕدا بووم فەزای زانیارییەکان نزیکەی پەنجا ساڵ لێمانەوە دورە، بەڵام تەنها لە دوای دەساڵ درکمان بەوە کرد، ئەوەی کە بڕوام وابووم لەپێش دەساڵی دییەوە رونادات بەڕاستی ئێستا رویدا بەبێ ئەوەی ئاگامان لێی بێت.

سەردەمی ئامێرە زیرەکەکان:

پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی یەکێکە لە سیفەتە دیارە سەرەکییەکانی سەدی بیست، ئێستاش جەدەلێکی درێژخایەن لە ئارادایە سەبارەت بە ئەگەری ئەوەی سەدەی بیستویەك بە نیسبەت نەوەکانی داهاتووەوە تەنها ببێتە قۆناغێك لە پێشکەوتن لە ژیانی کۆمەڵگەدا، لێکچوو لەگەڵ قۆناغی دەرکەوتنی ژیان بۆیەکەمجار لەسەر رووی زەوی، ئەویش لە ئەنجامی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی بێ شومار لە بواری ئامێرە زیرەکەکاندا کە توانای بیرکردنەوەیان هەیەو زۆر لە توانای ئێستای مرۆڤ زیاترن کۆمەڵگەی مرۆیی ئێستاکە بەرەو چوونە ناوقۆناغو سیستمێك دەڕوات کە جیاوازییەکی جەوهەری لەگەڵ رابووردوو ئێستادا هەیە بەپلەیەك کەسانێك هەن پێیان وایە جیاوازی لە نێوان ئەو (بونەوەرە) زیرەکە بیرکەرەوانەدا لەگەڵ مرۆڤی ئێستادا وەك جیاوازی زیرەکی نێوان مرۆڤو زیندەوەرانی دیکەوایە.

کەواتە ئایندەی نزیك پنتی گۆڕانی تەواو دەنوێنێت، گۆڕان لەهەموو ئەوانەی باوو زانراوو ناسراو بوون، پرۆسەی گۆڕانو گۆڕانکاری خێراش بەردەوام دەبێت کە هیچ سنورێك ئاستی بۆ دانانێت یان پێشکەوتنو بەردەوام بوونو خێراییە لە ئاست بەدەرەکەی هیچ بەربەستێك نابێتە رێگری کە ئەمەش گرنگترین مەرجو روخساری (تاکانەیی) لە بوارەکانی ژیانی کۆمەڵایەتیو رۆشنبیری دیاری دەکات، ئەمەش بەوپێودانگەی تاکانەیی بەڕای هەندێك لە بیریارەکان ماوەیەکی زەمەنی ئایندەیی دەنوێنێت کە ئەستەمە بە تەواوەتی کاتەکەی دیاری بکرێت هەروەها ئەستەمە پێوانەی ئەو خێراییە سەرسوڕهێنەرە بکرێت لە لێشاوی پێشکەوتنو گۆڕانو گۆڕانکاری لە بوارەکانی بایوتەکنۆلۆژیو نانو تەکنۆلۆژیو ئەو تێکچوونانەی بەهۆیانەوە روودەدەن لە شێوازی ژیانو پەیوەندییەکانی نێوان مرۆڤەکان لەلایەكو پەیوەندی نێوان مرۆو سەرتاپای گەردوون لەلایەکی دیکەوە. لەپێش چەند ساڵێکی کەم لە مەوبەر یەکێك لە گەورە مامۆستاکانی زانستی کۆمپیوتەر لە ئەمەریکا کە ناوی (فرنون فینج)ە رایگەیاند گەیشتن بە تاکانەیی بەم مانایە، کە ژمارە بە سەیروسەمەرەییو بەردەوام بوون لە خێراییدا بەرەو ناکۆتا، دەدات لەوانەیە

لەپێش ساڵی 2004 یان دوای ساڵی ساڵی (2020)ە وە روبدات، ئەمەش ئەو ئاڵۆزیو نادیارییە ئاشکرا دەکات کە باڵی بەسەر ئەم چەمکە نوێیە دەگمەنەدا کێشاوەو، کە لەهەموو رێساویاسا و پرەنسیپێکی بروابپێهێنراو لە زانستدا دەردەچێت. تەنانەت هەندێك لەوانەی بایەخ بە رەوگەگرتنی خێراو نامەحکومی گۆڕانە تەکنۆلۆژییەکان دەدەن، پێیان وایە کاریگەری ئەم گۆڕانانە لەسەر ئایندەی رەگەزی مرۆیی لەسەدەی ئێستادا واتە لەماوەی سەد ساڵی داهاتوودا یەکسان دەبێت بەو کاریگەرییەی کە لە ماوەی بیست هەزار ساڵی دیکەدا بەتێکڕایی خێرایی گۆڕانی ئێستا، رودەدات، بەتێکڕای قەبارەی ئەو پێشکەوتنەی لەماوەی سەدەی داهاتوودا بەدەست هاتووەو، ئەم پێشکەوتنو ئەوگۆڕانە کتوپڕانە، بەهەموو بێودانگەکان، مرۆڤ دوچاری شۆكو سەرسوڕمان دەکەن، لەبەرئەوە لەوانەیە مایەی سودو قازانج بێت ئەو کێبڕکێ گەرمەی بواری توێژینەوەی زانستیو دەستکەوتی تەکنۆلۆژی ملکەچی کۆتو پێوەندی توندبکرێت، هەرچەندە گومانی بەهێز هەیە لەسەر ئەگەری توانینی ئەنجامدانی ئەم کارە، چونکە گالیسکەی پێشکەوتنی زانستیو تەکنۆلۆژی دەرچووەو هیچ هەوڵێك ناتوانێت سنور بۆ خێرایی ئەو دەرچوونە دابنێت. بەهەمان شێوە ژنە نوسەری ئەمەریکی (برندا کوبر) کە بایەخ بە نوسینی خەیاڵی زانستی دەدات پێی وایە ئەم تاکانە سەیرەی کە پێشتر روینەداوە کاریگەری خراپو کارا لەسەر تێکچوونی هاوسەنگی بنەماکانی چەمکی مرۆڤایەتی بەجێدێڵێت، بارودۆخی مرۆیی گشتی کاتێك پێشکەوتن دەگاتە ساتی تاکانەیی لەوبارە دەچێت کە دیوارێکی ئەستور وەستابێت کە لەلایەکی مرۆڤی ئێستای لێ بێت، لاکەی دیکەی جۆرو شێوەی نوێو نامۆی لێ بێت کە (بە ئەودیو مرۆڤ) یان (پۆست مرۆڤ) ناودەنرێن، کەئەوانە بونەوەری تەواو جیاوازن لە بنەماو توانای ئاوەزی کەبۆ ناکۆتا لە توانا زانراوەکانی ئێستای مرۆڤ، باڵادەبن، کەبەسروشتی حاڵ خاوەنی شێوازی ناوازە یان تاکێتی خۆیان دەبن لە ژیانو لە تێڕوانین بۆ شتەکان. ئەو نوسەرە ژنە لە مبارەیەوە باس لە چیرۆکی یەکێك لە هاوڕێکانی دەکات کە جارێکیانو تویەتی لەم ژیانەی ئێستا تیایدا دەژی زۆر بێزارەو حەزدەکات ئەگەر بکرایە بیخستایەتە سەر کۆمپیوتەر.

پەرەسەندنی خێرایی مرۆڤ:

بڵاو بوونەوەی ئەم چەمکە-روداوە لە کۆتایی هەشتاکانو سەرەتای نەوەدەکاندا بۆ (فرنون فینج) دەگەڕێتەوە، هەرچەندە بیرۆکە کۆنەو ژمارەیەکی کەم نین لەو بیریارانەی سەدەی نۆزدەیەم کە مەسەلەی پەرەسەندن بەشی زۆری بیرکردنەوەو نوسینەکانیانی داگیرکردووە ئەویش وەك دەرئەنجامی ئەوپێشکەوتنەی لە تەکنۆلۆژیای نوێدا رویداو یارمەتیدەر بوو لەبەرزکردنەوەی کۆمەڵگەی مرۆیی لەوکاتەدا. بەڵکو خودی وشەی **Singularity** بەومانایەی لێرە مەبەستە بۆ یەکەمجار لە پەنجاکاندا لەسەر دەستی (ستانیسلاف ئۆلم) دەرکەوت، بەڵام راو هزری ئەو زاناوبیریارانە نەگەیشتە ئەو رەهەندانەی کە ئێستا چەمکی تاکانەییو تاکێتی دەگەیەنن لە نوسینە نوێیەکاندا، چونکە هیچ کامییان ئەو بۆچوونو بیرکردنەوەیەی نەبوو کە گۆڕانو پێشکەوتنو گۆڕانکارییو گواستنەوە لە بارێکی دیاریکراوەوە بۆ بارێکی تەواو نوێ بەڵکو نامۆو شاز روبدات بەو رێژە ناکۆتایانە لە خێرایی کە پێوەرە بەکارهێنراوەکان تاکو ئێستاکە شکستن لە پێوانەکردنیدا، هەروەها لە ژێرتیشکی ئەو زانیارییانەی لەبەردەستیاندابوو پێیان وابوو گۆڕانە سەرەکییە گەورەکان لە ژیانی مرۆڤو کۆمەڵگەدا پێویستی بەسەردەمی دووردرێژە لە کاتو بەڵام گواستنەوە لە قۆناغە کۆنەکانەوە بۆ قۆناغە زیاتر نوێیەکان لەماوەی زەمنی کورتردا روودەدات ئەویش لەبەرچاوگرتنی سود وەرگرتن لە شارەزاییەکانی پێشوو پشت بەستن پێیان.

لێرەدا بەخێراییو بەبێ چوونە ناو وردەکارییەکانەوە ئەوەندەبەسە ئاماژە بە نوسینەکانی (لویس مۆرگان)ی ئەمەریکی لەسەدەی نۆزدەهەمدا بدەین سەبارەت بە پەرەسەندنی کۆمەڵگەی مرۆییو گواستنەوەی بەهۆی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژییەوە لە قۆناغێکی درندەییەوە بۆ بەربەریو لەوێوە بۆ شارستانییەتی نوێ، یان ئاماژەبدەین بەنوسینەکانی (لیزلی وایت)ی ئەمەریکی لەسەدەی رابووردوو، ئەو پێوادانگەی پلەی پێشکەوتنو پەرەسەندنی

پێ پێوراوە جیاوازییە لە پشت بەستن بەشێوە جیاوازەکانی وزەو کۆنترۆڵکردنی هەر لەوزەی ماسولکەیی مرۆڤەوە بۆ وزەی رووەکی و ئاژەڵی تاکو دەگاتە وزی سەرچاوە سروشتییەکانی وەك خەڵووزوگازونەوت و پاشان دواییان وزەی ناوکی . بەڵکو تەنانەت کارەهاوچەرخەکانی نمونەی نوسینەکانی (ئالفین توفلر) سەبارەت بەشۆکی رۆشنبیری و هزرەکانی دەربارەی قۆناغەکانی کۆمەڵگەی مرۆیی کە تێیدا دەژین بەرەو کۆتایی دەچێت و ئەو خزمەتگوزاری و زانیارییانەی کە ئێستا لە پێشەوەن نەیانتوانی باڵابن و بگەنە ئەو بۆچوونەی کە رەهەندەکانی گۆڕانی بێ سنورو گۆڕانە خێراو ناباوەکانی چەمکی تاکانەیی لەخۆی دەگرێت، بخەنەڕوو هەرچەندە هەمووشییان پێشبینی ئەوەیان دەکرد کە کۆمەڵگەی مرۆیی داهاتوو بە قۆناغێکی پێشکەوتندا دەڕوات جیاواز لە هەموو پێودانگەکانی پێشوو کەلەوانەیە بارودۆخی مرۆڤایەتی بە تەواوەتی بگۆڕێت.

ژنەرومانئنوس (برندا کوبر) دەڵێت:ئەگەر بکرایە کەسێك کە لەپێش سەدساڵ لەمەوبەرەوە ژیاوە بگەڕاندایەتەوە ژیان تووشی شۆك دەبوو کاتێك ئەو بارودۆخە باوو ئاساییانەی ئێستای دەبینی لەکۆمەڵگەی نوێدا ئەمەش لەو دۆخەدەچێت کە ئێمە تووشی دەبین کاتێك دەگەینە حاڵەتی (تاکانەیی) بەهەموو گۆڕانەکەت و بڕوگۆڕانکارییە خێرا دوابەدوایەکەکانییەوە کە کۆتاییان نایەت، چونکە (تاکانەیی) بارێکی ئایندەیی شازو نامۆیەو لەوانەیە ملکەچی هیچ رێسایان پرەنسیپ یان یاسا لەیاساکانی گۆڕان و پەرەسەندن نەبێت، لەبەرئەوە ئەستەمە پێشبینی ئەوەبکرێت لە دوای دوویان سێ دەیەی

دیکە جیهان چۆنی بەسەر دێت ئەویش لە ئەنجامی رووبەڕووبوونەوەی ئەو گۆڕانانەی کە هەموو شتانەی ئێستاکە هەن رادەماڵێت بەهۆی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی سەیرو بەتواناوە لەبواری زیرەکی دەستکردا. هەرچەندە گۆشەنیگاکان جیاوازبن جۆرێك لەراهەیە کە بەنزیکی هەمووان لەسەری کۆکن ئەویش ئەوەیە تا کانەیی گرنگترین رواداو دەبێت لە مێژووی مرۆڤایەتیدا، سێ جۆر لەپێشکەوتنی تەکنۆلۆژی ئامادەیە بۆ رودانی ئەم دیاردەیە-ئەم رووداوەو لەهەمان کاتدا ئەو سێ جۆرپێشکەوتنە بەگرنگترین روخسارو بنەماکانی ئەو دیاردەیەش دادەنرێن، ئەویش پێشکەوتنە لە بواری زیرەکی دەستکرد و پێشکەوتن لە بوارەکانی ئامێرە زۆر پچوکەکان یان نانوتەکنۆلۆژی و پێشکەوتنە لەبواری تەکنۆلۆژیای زیندەیی گەردیلەیدا. لەوانەیە پێشکەوتن لەم سێ بوارەدا لەسەرەتادا هێواش بێت، بەڵام ئەوەندەناخایەنێت کە بەشێوەیەك خێرا دەبێت لەهەموو تواناکانی خەیاڵ تێدەپەڕێت.کاتێك مەسەلەکان دەگەنە ئەم حاڵەتە دەتوانرێت پشت بەزیرەکی دەستکرد ببەسترێت کە لەهەموو تواناکانی مرۆڤ بۆ کۆنترۆڵکردن لە دروستکردن و بیناکردنی مادەدا لەسەر ئاستی گەردیلەو دۆزینەوەی نهێنی و لایەنەپەنهانەکانی کرداره بایۆلۆژییە زۆروردەکان، تێدەپەڕێت هەر لە ئاستە مایکرۆسکۆبیە زۆروردەکانەوە، ئەمانەش بە سروشتی حاڵ کاردانەوەی نێگەتیڤ لەسەر شێوازی ژیان بەجێدێڵن، چونکە لەوانەیە روانگەی مرۆڤ بۆخۆیی و پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی

دی‌وراستکردنەوەی دۆخی مرۆیی بەرامبەر گەردوون، دوچاری تێکچوون‌و پەشێوی ببێتەوە.

ئایا ئامێرەکان سەرکەوتن بە دەستدەهێنن؟

خەسڵەتی ناوازەی (تاکانەیی) سەرکەوتنی زیرەکی ئامێرەکانە بەسەر زیرەکی مرۆییداو تێپەڕینی زیرەکی مرۆڤە بۆ ناکۆتا. ئەگەری ئەوە هەیە ئەم دووجۆر زیرەکییە هەردوکییان لەیەکەیەکی لێکنەپچڕاودا پێکەوە تێکەڵ ببن هەرچەندە وتنی ئەم قسەیە سەرسامی لەخۆدەگرێت، بەڵام ئەوساتە دەگمەنەی کە پەرەسەندنی تەکنۆلۆژی دەگاتە ئەوپەڕی پلەکانی خێرایی کە ئەستەمە بەپێوەرەکانی ئێستا پێوانەبکرێن ئەوساتەیەکە تەکنۆلۆژیا لەگەڵ سروشتدا لە کیانێکی تێروتەواودایە کدەگرێت، کە لەوانەیە ونبوونی ئەو جیهانەی بەدوادا بێت کە ئێستا پێی ئاشناین هەروەها نەمانی‌و پەرتبوونی،و دەرکەوتنی دیاریکردن‌و پێناسەی نوێ بۆ ژیان‌و سروشت‌و هەموو شتێکی مرۆیی. هەندێك لەلایەنە پیشەسازییە گەورەکان لە ئەگەری گەیشتن بەم دۆخە مەترسیدارە بەئاگان‌و زۆر کەس حساب بۆ ئەوساتە شلۆقە دەکەن‌و دەترسن ئەو حەقیقەتە لەنێو خەڵکدا بەگشتی بڵاوبێتەوەو لەوانەیە ببێتە هۆی بڵاو بوونەوەی ترس‌و نائارامی بەرامبەربە ئایندەو هەروەها دەرکەوتنی هەندێك کاردانەوەی هستیری‌و بەرزکردنەوەی بانگەشە بۆ رەتکردنەوەی تەکنۆلۆژی نوێ کە هێشتا تاقینەکراونەتەوەو دڵنیابوون لە دژنەوەستانی لەگەڵ بوونی مرۆیی‌و بنەماکانی ئەم بوونە ئەمەش بەشێوەیەکی تایبەتە بەسەر بایوتەکنۆلۆژی گەریلەیی دا جێبەجێ دەبێت، بەڵام هەندێك پێیان وایە گالیسکەی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی بەراستی بەوپەڕی خێراییەوە دەرچووەو کەوتۆتەڕێ‌و، هیچ سودێك نییە لە هەوڵدان بۆ وەستاندنی‌و گۆڕانکاریش کارێکی حەتمییەو دەربازبوون لێی مەحاڵە، پەرەسەندنە سروشتی‌و تەکنۆلۆژییەکانیش بەحەتمی پێکەوە پەیوەست دەبن. تێبینی دەکرێت لەوکاتەدا کە دەستکەوت-یان تەنانەت گیانی تەکنۆلۆژی نوێ دەردەکەون، جۆری بایۆلۆژی قڕدەبن‌و لەبووندا وندەبن. ئەمەش بەبەردەوامی هۆی نزیك بوونەوەی ماوە لە نێوان تەکنۆلۆژیاو بایۆلۆژیادا، ئەگەر ئەم نزیکبوونەوە بە سنورێکی دیاریکراوی (ئەستەمە ئێستا ئەو سنورە مەزەندەبکرێت)بڕی ئەوا دەشێت هەر شتێك روبدات.کاتێك ئەم نزیکبوونەوەیە لە نێوان مرۆڤ وئامێردا گەیشتە ئاستی یەکگرتن ئەوکاتە دەکرێت دەسەڵات بەسەر هەموو دیاردەکانی گەردووندا بگیرێت‌و کۆنترۆڵ بکرێت‌و بەوشێوەیە ئاراستەبکرێت کە لەگەڵ ئارەزووەکانی مرۆڤە نوێیەکاندا بگونجێت‌و، پەرژەوەندییەکانییان بێنێتە دی، بۆ نموونە مرۆڤ نەك تەنها بەسەر برسێتی‌و نەخۆشیدا زاڵ دەبێت بەڵکو بەسەر پیرێتی‌و تەنانەت خودی مردنیشدا چونکە ژیان لەدوای (تاکانەیی) ژیانێکی دەگمەن‌و ناوازە دەبێت بە هەموو رەهەندو روخسارەکانییەوە بەتەواوەتی لەگەڵ هەموو ئەوانەدا جیاواز دەبێت کە بوونەتە رابووردوو، بەڵام بەتەواوەتی لە چوارچێوەی ئەقڵ‌و لۆژێك‌و تێگەیشتن دەرناچێت لەگەڵ نەستەمی باری مرۆڤایەتیشدا لەوکاتەدا.

کەواتە (تاکانەیی) حاڵەتێکی پێشترنەبینراوە لە مێژووی رەگەزی مرۆییدا هەروەها گۆڕانە سەرتاپا و گشتگیرەکان کە بەسەر ژیاندا دێن واپێویست دەکات توانای بێ شوماری هاوتای ئەو گوڕانە دیارنیەکراوو بێ سنورانە، لەبەردەستدابن، چونکە تاکانەیی بەپێی وتەی (کورزویل) دیاردەیەکە روداوێکە ئینتمای بۆ ئەو ژینگەیە نییە کە لەماوەی سەدە دورودرێژەکانی رابووردوو لەگەڵیدا ئالودە بووین، لەبەرئەوە ئاڕاستەو بزوتنەوەوەو تەنانەت فەلسەفەی کۆمەڵایەتی‌و مۆراڵی‌و روحی وادەردەکەون مرۆڤایەتی پێیان ئاشنانییە، بەڵام لەگەڵ ئەو نزیکبوونەوەو پەیوەستییە توندوتۆڵەدادەگونجێن کە لەنێوان مرۆڤ‌و ئامێردا دەبن یان لە نێوان تەکنۆلۆژیاو بایۆلۆژیادا لەکاتێکی زۆر کورتدا رودەدات، بەمەش پێشبینییەکەی فەیلەسوفی گەورەی فەرەنسی (بییر تاییردوشاردان) دێتەدی کەدەیووت رۆژێك لە رۆژان کە مرۆڤ توانی کۆنترۆڵی (با)و جوڵەی شەپۆلەکان‌و هێزی کێشکردن بکات ئەوکاتە لە توانایشیدا دەبێت کۆنترۆڵی هێزەکانی خۆشەویستی بکات‌وبەمەش بۆ جاری دووەم لە مێژووی جیهاندا ئاگر دەدۆزرێتەوە، واتە نهێنی خودی ژیان، (ئەمەش وەك ئاماژەیەکی ئاشکرا بۆ ئەفسانەکەی برومیسوس).

پەرچڤەی: لوقمان غەفوور

گەورەبوونی پووک
Gingival Enlargement

دکتۆر سعید عبدالطیف
مامۆستای پسپۆری نوشداریی دەم/زانکۆی سلیمانی

پێشەکی:گەورە بوونی پووک ئاماژە بەو پووکە دەکات کە فرەگەشەی شانەکانی پووک زۆر زۆر بێت. چەندین هۆکاریجێگەیی و کۆئەندامی (گشتی) بەرپرس لە گەورە بوونی پووک. گەلێك جار هۆکارە گشتیەکان لەوانەیە نەبنە هۆی گەورەبوونی پووك بەبێ پووك بەبێ ڕوودانی هۆکاری جێگەیی. بەگشتی گەورەبوونی پووك دەتوانرێت بە دووجۆری سەرەکی پۆلێن بکرێن: جۆری هەوکردن و جۆری ڕیشاڵیی.

هۆکارەکان

1-هۆکاری هەوکردن و زەبری جێگەیی:

Local inflammatory +Traumutic factors

أ-کەمی خاوێنی دەموونیشتنی کلس

ب-خواربوونی "دانەکان(دزێویی ددان ڕیزبوون)، ناشیاویی پێکەوە پاڵدراویی ددانەکان.

ج-زەبر بەهۆی دزێویی: کیفی ددان، قولاپ، ددانە دەستکردەکان یان ئامرازی ڕاستکردنەوەی ددانەکان، پڕکراوە دزێوەکان.

د-هەناسەدان لە دەمەوە، جگەرەکێشان

ه-بەیەکدا چوونی پێکەوە نانی ددانەکان.

2-هۆکارە ڕێخۆشکەرە گشتیەکان (کۆئەندامییەکان):
Systemic Predising Factors

أ-کوێرەڕژێن (هۆر مۆنیی)Endocrine (Hormonal):

1-باڵقبوون Puberty

2-سوڕی مانگانەی ژنان، دووگیانی، دەرمانی دژە دووگیانیی

3-کەمیی لاملە قورتە ڕژێن، دزێوی فەرمانی ژێر مێشکە ڕژێن

4-نەخۆشی شەکرە

ب-خۆراکیی (Nutritional):

1-پووکپـــژان Scurvy (کـــەمیی ڤیتـــامین ســـیی) (ئەسکەرپووت)

2-کـەم خـۆراکی جـۆری تێکـەڵ کـە ڤیتامینـەکانی B.Complex دەگرێتەوە

3-نەخۆشییەکانی خوێن:

أ-سپیبوونی خوێن Leukemia

ب-زۆربوونی ڕێژەی خرۆکە سوورەکان Polycthemia vera

4-دەرمانە هاندەرەکان:Drug induced

أ-حەبی دژە فیٌ (پەرکەم): Antiepile ptic pheny toin (dilantin) Sodium

ب-دەرمانی دژە پەستانی خوێن وەك Nifedipine

ج-دەرمانی دژە تێکچونیی ڕەزمی دڵ وەك Diltiazem

د-دەرمانی متکەرە بەرگریی وەك Cyclosporin

هـ-دەرمانە هێورکەرەوەو خەوڵێخەرەکان Barbitarates

5-هۆنەزانراو Idiopathic

6-هۆی خێزانی Familial

7-باری جۆراوجۆر Miscellaneous Conditions

8-کۆنیشانەکانی پەیوەندیدار بەگەورە بوونی پووکەوە Syndromes ass.with gingival enlarge ement.

هۆکارە جێگەییەکان کە بەرپرس لە گەورەبوونی پووك:

زەبرە جێگەییـە درێژخایەنەکان و هۆکارە جێگەییـەکان کەڕێخۆشـکەرن بـۆ گـەورەبوونی پـووك بـریتین لـە: بـەدیی خـاوێنی نـاودەم، چریی یـان دزێـویی ددان ڕیزبـوون لـە نـاو دەمـدا، هەناسـەدان لـەڕیی دەمـەوە، جگەرەکێشـان، زەبـری میکـــانیکی بـــەهۆی پرکردنـــەوەی نالـــەبارو ددانـــی دەســتکردەوە، هــەروەها بەیەکــدا چــوونی پێکــەوەنانی ددانەکان، کە هۆکارن و ڕێخۆشکەرن بۆ گەورەبوونی پووك.

ئـــەو گۆڕانکارییـــە ســـەرەتاییانەکە لەپەپووکـــدا سـەرهەڵدەدات بـەگۆڕانکاریی هـەوکردن دەسـت پێـدەکات ئینجا بە گەورەبوونی گۆپکە پووکییەکانی نێوان ددانـەکان (Interdental Papillae) کـە ئەمـەش ڕێخۆشـکەرە بـۆ پـتر کەڵەکـەبوون و کۆبوونـەوەی پاشـەڕۆی خـۆراك و کلـس کـە ڕۆڵی گرنگیان هەیە وەك زەبری جێگەیی زیانی پتر بەپووك بگەیەنن. لەم قۆناغەدا پووك شێوەیەکی بریقەدار، لـووس و هەڵئاوســـــــاویی دەنوێنێـــــــــت واتـــــــــە (glossy,smooth,edematous). پـــووك زۆر بەئاســـانی و بەشت بەرکەوتنێکی سووك خوێنی لێدێت. بەڵام لەوانەیە نەخۆش هەست بە ئازارنەکات. لەوانەیە گۆپکە پوکییـەکان بچڕبچڕ دیاربن واتە یەك لەدوای یەك نەنوێنن. گـەورەبوونی پـووك لەوانـە پـووکی چـەند ددانێك بگرێتـەوە یـان هـەموو پووك بەگشتی تووش بێت.

ئـەوەی شـایەنی باسـە گـەورەبوونی گۆپکە پووکییـەکان (گەندەڵە گیرفانەکانی پووكPseudo pockets)هۆکارە بۆ لەدەسـتدانی خـاوێنی نـاودەم وە کـاری بـەردەوامیی ئـەم خاوێنیە زۆر ئاسان نەبێت.

جا بۆیـە پـتر پاشـەڕۆی خـوراك کەڵەکە دەبێت هـەروەها توێژڵـە پەڵـەی میکرۆبیی و کلس کۆدەبێتـەوە.(Plague& calculus). لەگـەڵ بۆپێشـەوە چـونیی نەخۆشـیەکە، شـانە هــــەووبووەکان وورده وورده پێکهاتەکــــەیان ڕیشـــاڵیی دەنوێنێـــت. لـــە گـــەورەبوونی پووکـــدا، لەســـەرەتادا زێدەگەشەیەك (hypertrophy)ڕەچاو دەکرێت بەڵام لـەباری مانـەوەی ماوەیـەکی درێـژ لـەم گەورەبوونـەدا فرەخانـە دروستبوون پێك دێت. (hyper plasia of the cells)

لـە بـاری هەناسـەدان لـە ڕێـی دەمـەوەوە لـە جگـەرە کێشـاندا هۆکـارە کـە ئەوەیـە بـە دووبـارە بوونـەوەی زۆر ووشــکیی پــووك و تەڕبوونــەوەی کــە دەبێتــە هۆکــارێکی هەژینـەر وزەبـر بۆ پـووك و پووکەکە گەشە دەکات و گـەورە دەبێت.

هۆکارە کۆئەندامیەکان (گشتیەکان) کە بەرپرسن لە گەورە بوونی پووك

بـــاڵقبوون، ســـوڕی مانگانـــەو دووگییـــانیی :ئـــەو گۆڕانکاریانەی لە پووکدا دەبێت بەهۆی گۆڕانکارییەوەیە لە ڕێـژەی هۆرمۆنەکانـدا کـە کاردانـەوەی شـانەکانی پـووك دەگۆڕێـت لەمـەڕ زەبـرە جیاجیاکانـدا. ئـەوەی پێویسـتە ئامـاژەی پێـی بکرێـت ئەوەیـە کـە بـەکارهێنانی حـەبی دژە دووگیـانیی بـۆ مـاوەی دوورودرێـژ هۆکـارە بـۆ گـەوررەبوونی پووك.

هۆکاری خوێن:

کە دەبنەهۆی گەورەبوونی پووک بریتین لە: سپی بوونی خـوێن Leukemia و فرەبـوونی ڕێـژەی خرۆکـەی سـوور لەخوێنـدا(PolycyThemia vera). پـووک بەگشـتی توشـی زێرەگەشەکردن دەبێت، خوێن ڕێژی پووک لەوانەیە سکالأی کلسیەکی سەرەتایی بێت.

ئـــەو گومانلێکراوانـــەی ڕەچـــاو دەکـــرێن پێویســـتە ئەزمایش‌و بەدوادا چوونی ووردو درێژیان بۆ بکرێت.

هۆکاری خۆراکیی

کەم خۆراکی لـە ڤیتـامین C وB کۆمپکس دا هۆکـارن بـۆ گـەورە بـوونی پـووک. ئـەم بـاری کـەم خۆراکیـە بـە خـواردن‌و دەرمـان چارەسـەر دەکرێـت‌و بارەکـە بـەرەو باشـی دەچێت، بـەلأم ئـەم نەخۆشـانە لـە وانەیـە پێویسـتیان بـەوە بێـت کـە چەند بە دوادا چوونێکی تایبـەتیان بـۆ ئـەنجام بـدرێت تـاکو بڕیار بدرێت‌و هۆکاری نائاسایی لە دەسنیشان بکرێت

سـەبارەت بـە فـەرمانی هەلّمـژینی خـوراکی نائاسـایی کەناڵی هەرس (گەدەو ڕیخۆڵەکان)

هۆکارە دەرمانەکان

أ–دەرمــانی دژە فــێ وەك Phenytoin (Dilantin Na هۆکـار بـۆ زێـدە گەشـەی پـووك کـە بەڕێـژەی (50–65٪)ی حاڵەتەکان دەگرێتەوە

ب–دەرمـــانی متکـــەرە بـــەرگریی کـــە لەگواســـتنەوەی ئەندامەکانی لەشی مرۆڤدا بەکاردێت

(Immunc suppressive drugs)وەك دەرمــــانی (Cyclosporine)کــە بەڕێــژەی (30–35٪)ی حاڵەتــەکان دەگرێتەوە

ج–دەرمانی داخەری کەناڵی کالسیومCalcium canal Blocker وەك دەرمـــانی Nifedipine=Adalat کـــە لـــە چارەسـەرکردنی بەرزی پەسـتانی خوێنـدا بـەکاردەهێنرێت کە ڕێژەی (25–30٪)ی حاڵەتەکان دەگرێتەوە.

د–دەرمـــانی (Barbiturates)کـــە وەك هیۆرکـــەرە یـــان خەولێخەرە بەکاردێت.

گەڵێ جار ئەم دەرمانانە بە بەکارهێنانیان بە تـەنها نابنـە هۆی گەورەبوونی پووك بـەبێ هۆکاری زەبرە جێگەییـەکان، ئەم گەورەبوونانەی پووك پێکهاتەیەکی ڕیشاڵیی هەیە.

زانیـــاریی دەربـــارەی بـــەکارهێنانی دەرمـــان‌و مێـــژووی بەکارهێنانیان یارمەتی دەرن بۆ دەستنیشانکردن گـەڵێ جار گـەورەبوونی پـووك وای لێـدێت هـەموو گەللـە (تـاج)ی ددان دادەپۆشـــێت لیکردنـــەوەی پـــووك بەنەشـــتەرگەریی (gingivectomy)ئـەم کێشـەیە والأدەکـات بـەلأم گـەڵێ جـار گەورەبوونەکـە سـەرهەلّدەداتەوە. میکـانیزمی تـەواوی فـرە بەخانـەبوون (hyperplasia)ی پـووك بـەهۆی بـەکارهێنانی دەرمانەوە بۆ نەخۆشیە جیاجیاکان بە تەواویی نەزانراوە.

ئەوەی کە ئاشکرایە ئەوەیە زیـدە زینـدەپاڵـەی هۆرمـۆنی ئەندرۆجین هۆکارێکی سەرەکییە بۆ فرە بەخانەبوونی پووك بەهۆی ئەم دەرمانانەوە:,Cyclosporine

Nifedipine هەروەها phenytoin .

ئـەم دەرمانانـە یـان زینـدەپاڵـە یـان لـە لەشـدا لەوانەیـە کاریگەرییەکی کەم چالاکی ژەهریی لەسەر خانەکان هـەبێت (Cytotoxic)بەتایبـەتی لەسـەر دایکەخانـە ڕیشـاڵییەکانی پووك، جابۆیە ڕێگە خۆشکەرە بۆ زۆر بوونی ژمارەی زێـدە چـالاکی دایکـە خانـە ریشـاڵییەکان گـەورەبوونی پـوکی هۆنەزانراو:

Ldiopathic Gingival Enlargement

هەنـــدێك نـــەخۆش گـــەورەبوونی پـــووکیی گشـــتی لێدەردەکـــەوێت کـــە پێکهاتەکـــەی ڕیشـــاڵییە. پـــووك ڕەنگەکەی زەردباوترە لە ڕەنگی پووکی ئاسایی کە پەمـەیی (Pink)یە.

ئەگـەر هۆکـاری نـاودەم‌و دەرەوەی دەم بـەرپرس نـەبوون لەوگـــەورە بوونەکـــە، ئـــەوا هۆکـــاری هـــۆ نـــەزانراوو بـــە پەیوەندیدار دادەنرێت.

گەورەبوونی پووکی خێزانیی:

Familial Gingival Enlargement

لەباریی گـەورەبوونی پـووکی خێزانیـی پێـی دەوترێـت: باری کۆڵە ڕیشاڵیی پووکی بلاو

(Diffuse gingival fibromatosis). ئەمـــە ئەوەدەگەیـــەنێت کـە ئـەو نەخۆشـانە بـە ڕێگـەی بۆمـاوەیی لـــەبارن بـــۆ گەشـــەکردنی بـــە ستەرەشـــانەکان وەك وەلأمدانەوەیـــەك بـــۆ زەبرێکـــی کـــەم. شـــانەکانی پـــووك چـڕوپتەوو دەبـن. لەهەنـدێك نەخۆشـدا ڕووی شـانە فـرە دروستبووەکان لەوانەیە گۆڕانکارییەکی بەگرێ بوون پەیدا بکـــات، بـــەهۆی ئەســـتووربوونی ڕووپۆشـــە شـــانە فـــرە

بەکیراتیتووەکانەوە.

کۆنیشانەکانی پەیوەندیدار بە گەورەبوونی پووکەوە:
Syndromes Ass with Gigival Enlargement

لیستەیەك لەو کۆنیشانانەی کە سیفەتی پەیوەندیداریان هەیە

*گەورەبوونی پووکی کۆنیشانی ڕوثیرفۆر (Rutherford):

گۆڕران لە شێوازی ددان دەرکردندا، درزیی لە گەشەکردنی چینی ڕووپۆشدا (Corneal dystrophy).

*گەورەبوونی پووکی کۆنیشانی ڕەقبوو: کەم بەرەنگبوون، hypopigmentation

چاوبچوکیی (Micro ophthalmos)، کەم پێستیی (کەم دروستبوونی ڕوو پۆشی پێست (oligodermia))، خاوو خلیچکی جووڵە (Athetosis)

*کۆنیشانی ڕۆبینۆ (Robinow)یان کۆنیشانی ڕووی کۆرپەلەیەیی (Fetal face Syndrome): گەورەبوونی پووک، ڕوو شێوەی کۆرپەلەیە.

*کۆنیشانی پاپیلۆن–لیفیڤر (Papillon –Lefevre syndrome):

فر بەکیراتینبوونی بەری دەستو بنی پێ (Hyperkeratosis palmoplantaris)،

دارمانی شانەکانی دەوروبەری ددان (Periodontoclasia).

*کۆنیشانی ستورج–وێبەر(Sturge-Weber syndrome):

لوولە گمۆلی مێشكو ڕووangiomatosis Encephalofacial ،

لوولە گمۆلی پووك (gingivalangioma).

*کۆنیشانی کاودن (Cawdens Syndrome):

گۆپلە گمۆڵە گشتیەکان Generalized Papillomatosis

*کۆنیشانی زیمیرمان–لاباند (Zimmerman-Laband Syndrome)

ریشاڵە گمۆلی پوك، کەموکوڕی لە دروستبوونی گوێ، لووتو ئێسك، گەورەبوونی جگەرو سپڵ (hepatosp lenomegaly)

*کۆنیشانی (Murray-puretic-Drescher). ریشاڵە گمۆلی پووك لەگەڵ چەندین گمۆلی ریشاڵیی.(Multiple fibroma)

*مرواری ئێپستیان(Episteins pearl):

ئەم مروارییە پێی دەوترێت کیسی تویی ددانیی کۆرپەی تازە لە دایك بوو

Dental lamina cyst هەروەها پێی دەڵێن کرێچکەی بۆهن (Bohn's nodule). ئەمە لە نێوان کۆرپەی تازە لە دایك بوو یان شیرەخۆرەکاندا کە وەك گرێچکە لەسەر شەویلگەی ناوەمدا بەدیدەکرێت. ئەو گرێچکەیە بریتیە لەکیس (پۆرك)ێك کە لە توویی ددانەوە سەری هەڵداوە. ئەم مروارییە(Episteins pearl)کیسەیەکە پڕە لە کیراتین کە لەسەر بەرزایی هیلی ناوەندی مەلاشوو دروست دەبێت. جابۆیە ئەم ناوە (Episteins Pearl)بۆ ئەم بارە باسمان کرد ناوێکە لەجێی خۆیدا نیە (Misnomer)

*دەنکۆڵە گمۆڵەی وێگنێر Wegeners granulom atosis :

ئەم نەخۆشیە هۆ نەزانراوە کە کۆئەندامی لوولەکان، گورچیلەو کۆئەندامی هەناسە دەگرێتەوە. لەوانەیە لە هەر تەمەنێکدا ڕووبدات. ئەم نەخۆشییە تۆزێك لە نێرینەدا پتر سەر هەڵدەدات. بەزۆریی پووك دەگرێتەوە، وە ئەم پووك گرتنەوەیە سیفەتە کلینیکیی سەرەکیی ئەم نەخۆشییەیە وەك گەورەبوون، زام دروستبوونو برینی دەنکۆڵەیی granular lesion.

چارەسەرکردنی گەورەبوونی پووك Treatment of gingival Enlargement

چارەسەرکردنی گەورەبوونی پووك بەگشتی بە لابردنی زەبرە جێگەییەکان دەبێت. هۆکارە کۆئەندامیە (گشتییە)کان کە ڕێخۆشکەربوون بۆ ئەم پووك گەورەبوونە پێویستە ڕێك بخرێتو چارەسەری بۆ بدۆزرێتەوە. لێکردنەوەی پووك بە نەشتەرگەریی یاریدەدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئەستوریی پووك. سەرهەڵدانەوە گەلێ جار بەدیدەکرێت لەو نەخۆشانەی دەرمان بەکاردەهێنن هەروەها لەونەخۆشانەی لە باریی گەورەبوونی پووکی خێزانیان هەیە.

سەرچاوەکان

1-Essentials of Oral Medicine
By:Pramod john R.,2000
2-Essentials of Oral Pathology
By:Swapan Kumar Purkait.,1999

فسیۆلۆژی
بەرزە پەستانی خوێن

نووسینی: ئەکرەم قەرەداخی

دڵ مەڵبەندی پاڵنانی خوێنە بۆ هەموو بەشەکانی لەش. ئەم خوێنە بەکۆمەڵە لولەیەکدا دەڕوات کە پێیان دەوترێت خوێنبەرەکان arteries. و ئەو پەستانەش کە دەکەوێتە سەر دیواری ئەم لولانە پێی دەوترێت پەستانی خوێن Blood pressure، و بەندە بەدوو هۆکاری سەرەکیەوە:

یەکەمیان: هێزو توانای پاڵنانی دڵ

دووەمیان: بڕی تەسکیو توانای کشانی خوێنبەرەکان

ئاستی ئاسایی پەستانی خوێن بە 120لەسەر 80 دادەنرێت، کە یەکەمیان لە ئەنجامی گرژبوونی دڵەوە پەیدا دەبێتو پێی دەوترێت Systolic blood pressureو دووەمیان کە لە ئەنجامی خاوبوونەوەی دڵەوە پەیدا دەبێتو پێی دەوترێت diastolic blood pressure، هەردوو ژمارەکەش بە mmHg دەژمێرێت واتە ملمتر جیوە بەهۆی ئەوەی کە ئەو ئامێرەی پەستانەکەی پێ دەپێورێت لە ستونێکی پڕ لە جیوە پێك هاتوە. (ئەگەر چی ئێستا ئامێری دیکەی زۆر جیاواز هاتۆتە کایەوە).

کەی پەستانی خوێن بەبەرز دادەنرێت؟

-پەستانی خوێن لەنێوان 140\90 تا 159\99 بە پەستانی مام ناوەند دادەنرێتو تارادەیەك ئەمانە پێویستیان بەوەرگرتنی دەرمان هەیە بەتایبەتی ئەگەر تووشی نەخۆشیەکانی دڵو لولە خوێنەکان cardiovascular یا سەکتەی دەماخی Stroke یا سنگە کۆژێ andina بوون،

بەڵام ئەگەر پەستانەکە لە 160\100 زیاتر بوو ئەوە بەبەرز دادەنرێت پێویستە ئەو کەسە لەژێر چاودێری پزیشکدا بێتو بەبەردەوامی چارەسەر وەربگرێت.

رووەدات تەنها یەکێك لەو دوو ژمارەیە بەرزبێتەوە؟

-بەڵێ جاری وا هەیە تەنها ژمارەکەی سەرەوە (واتە پەستانی گرژکاری) بەرز دەبێتەوەو خوارەوە (واتە پەستانی خاوکاری) نزم دەبێت بۆ نمونە 180\75ملم جیوە. یا بەپێچەوانەوە خوارەوە بەرز دەبێتو سەرەوە کەم دەبێت وەك 140\102ملم جیوە.

ئەگەر پەستانی خاوبونەوە واتە ژێرەوە گەیشتبووە 90 بەبەرز دادەنرێت؟

–زۆرێك لە پزیشكان ئەو ژمارەیەش بەبەرز دادەنێن و هەوڵ دەدەن نزمی بكەنەوە بۆ 80 یا 83. بەهۆی پێدانی دەرمانەوە بەتایبەتی لەو كەسانەی كە نەخۆشی شەكرە یا نەخۆشی دیكەیان هەیە.

نیشانەكانی بەرزە پەستانی خوێن چین؟

–لەراستیدا مەترسی سەرەكی بەرزە پەستان ئەوەیە كە لە حاڵەتەكانی بەرزە پەستانی خوێن دا نیشانەی دیاریان بەكەسەكەوە دەرناكەوێت، تا كێشەیەكی لەپڕ بۆ كەسەكە دەنێتەوە وەك سەنگەكوژێ، یا حاڵەتەكانی دی بەڵام لەو بارانەی كە پەستانەكە بەبەرزی تەواو دەدەنرێت كەسەكە هەست بەسەریەشە و خەو بۆهاتن و هیلاكی و قسە تێكەڵكردن و شڵەژاندن دەكات و هەندێك جار بورانەوەش رووەدات، هەروەها رێشكەو پێشكە كردنی بینین، بونی خوێن لە میزدا، خوێن بەربوونی لووت، نارێكی لێدانی دڵ، زیكە زیك لە گوێدا، پەككەوتنی دڵ،

ئایا پێش ئەوەی مرۆڤ تووشی بەرزە پەستان بێت هیچ بەرزبوونەوەیەكی پەستان لەوەپێش رووەدات؟

–لە زۆر كەسدا بۆ ماوەیەك پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە بەرادەیەك كە سەرەوە لە 120وە دەگاتە نزیكەی 139 و یا ژێرەوە لە 80وە دەگاتە 89 یا هەردوكیان پێكەوە، لە فسیۆلۆژیدا ئەمە پێی دەوترێت پێش بەرزە پەستان hypertension -Pre كە ئەوەش هەنگاوێكی دیارە بەرەو توشبونی بەرزە پەستان ئەگەرچی لە هەندێك كەسدا بۆ چەند ساڵێك لەم مەودایەدا دەمێنێتەوە، وا باشترە مرۆڤ كە زانی توشی ئەم حاڵەتە بوە زوو خۆی پیشانی پزیشك بدات بۆ ئەوەی لە مەودایەكی ئاساییدا پەستانەكەی بهێڵێتەوە!

جگە لە فاكتەرەكانی دڵ و لولە خوێنەكان ئایا هیچ هۆكارێكی دیكە هەن كە كار بۆ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بكەن؟

–بەڵێ گەلێك هۆكاری دیكە هەن كە ئەو كارە جێبەجێ دەكەن لەوانە:

–بری خوێن لەلەشدا.

–بری ئاو لە لەشدا.

–بارە نائاساییەكانی گورچیلە

–كۆئەندامی دەمارو باری دەرونی كەسەكە

–ئاستی هۆرمونە

هەمەچەشنەکانی لەش

–جگەرەکێشان

–بۆ ماوە

–جۆری خۆراك بەتایبەتی ئەو خۆركانەی بڕی خوێیان زۆرە

–بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و مادەی کیمیایی

–شەکرە بەهەردوو جۆرەکەیەوە

–وەرگرتنی دەرمانی دژە سکپڕی لە ژندا

–کەم وەرزشکردن

–بوونی هەندێك نەخۆشی وەك:

أ–کۆ نیشانەی شیبونەوەی خوێن میزی hemolytic- uremic syndrome

ب–بەریشاڵبوونی پرۆتینی کەلێنی پشت پریتۆن Retroperitoneal fibrosis

ج–فەرفەرەی هینۆچ Henochs purpura

د–وەرەمی ولیم Wilmi tumour

هـ–کێش زۆری یان قەڵەوی Overweight or obese

ز–خوگری بەخواردنەوەی مادە کهولیەکانەوە

ج–رەقبوونی خوێنبەرەکان Artherosclerosis

ئایا بەردەوام پەستانی خوێن لە کەسێکدا چەسپاوە؟

–نەخێر، بەردەوام پەستانی خوێن لە گۆڕاندایە بۆ نمونە لە بەیانیاندا بەرزەو لە ئێواراندا نزمە، و لە ئەنجامی دڵەڕاوکێ یا پەستانەکانی ژیاندا بەرزدەبێتەوەو دەگۆڕێت، مرۆڤ لەکاتی سەردانی پزیشکدا بۆ زانینی باری پەستانی خوێنی، یا دڵی، بەتایبەتی بۆ یەکەم جار دەترسێت لەوەی بەرزبێت، بۆیە لەو حاڵەتەدا پلەکە کەمێك لەراستی بەرزتر دەردەچێت.

هەر لەبەرئەوەشە پزیشك داوای لێ دەکاتەوە 2–3 جاری دی سەری بداتەوە یا چاودێری (24) کاتژمێری لە نەخۆشخانە بۆ دەنوسێت، ئەگەر هەستی بەبەرزییەکی دیار کرد، هەروەها لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنیشدا پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە بەتایبەتی پەستانی سەروو. لەبەرئەوە دەبێت چاوەڕێی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە کەسێکی حەفتا ساڵی بکرێت لەچاو سی ساڵێکدا.

ئەو مەترسیانە چین کە لە بەرزە پەستانی خوێنەوە پەیدا دەبن؟

–مرۆڤ ئەگەر لەژێر چاودێری پزیشکدا دەرمانی دژە بەرزە پەستانی خوێنی وەرگرت و بەشێوەیەکی ڕێکوپێك خواردی، ئەوا زۆر دوردەکەوێتەوە لەو بارە نائاساییانەی لێوەی پەیدا دەبن، چونکە ئەو دەرمانانە ئەگەر بەشێوەیەکی ڕێکوپێك وەرگیران پەستانی خوێن بەبەرزی ناهێڵنەوە.

بەڵام ئەو کەسانەی چونە لای پزیشك، یا وەرنەگرتنی دەرمان، یا باش بەکارنەهێنانی، یا بەشێوەیەکی نارێك بەکارهێنانیان پەیرەو دەکات، یا بەتەواوی خۆیان فەرامۆش دەکەن ئەوا ئەو مەترسیانەی رویان تێ دەکەن زۆرن لەوانە:

*سەکتەی دەماخی Stroke: بریتیە لە پچڕاندنی هەندێك لە مولولە خوێنەکانی دەماخ و بەرزبونەوەی خوێن haemorrhage یا مەینی خوێن لە دەماخدا blood clot

*رەقبوونی خوێنبەرەکان: Atherosclerosis

بریتیە لە تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان

*نۆبەی دڵ Heark attack

*پەککەوتنی دڵ Heark failure

بریتیە لە کەمبوونەوەی توانای پەڵنانی خوێن لەلایەن دڵەوە.

*پەککەوتنی گورچیلەکان Kidney failure

*تێکچون یا پەککەوتنی چاو Eye damage

*زۆر کشانی خوێنبەرەکان Aneurysm

بریتیە لە مەترسی کشانی شاخوێنبەر لە سنگ یا لە سکدا، کە لاواز دەبێت و ڕەنگە بشپچڕێت.

هەندێك جار ووشەی یەکەمی یا سەرەتایی و دووەمی بۆ جۆری بەرزە پەستانی خوێن باس دەکرێت، ئەوە چیە؟

–لە زۆربەی کتێبە فسیۆلۆژییەکاندا وشەی سەرەتایی Primary بەو جۆرە بەرزە پەستانەی خوێن دەوترێت کە هۆکارەکەی نازانرێت و ئەوەش بە 90٪ی حاڵەتەکانی بەرزە پەستانی خوێن مەزەندە دەکرێن.

و شێوەی دووەمی (Secondary)یش بە 10٪ی حاڵەتەکانی دی دەوترێن کە هۆکاری دیارن وەك لەسەرەوە

ئاماژەمان پێدان.

چۆن بەرزە پەستانی خوێن دابەزێنین؟

—زۆر ڕێگا هەیە بۆ دابەزاندنی بەرزە پەستانی خوێن لەوانە:

*کەمکردنەوەی کێشی لەش

*وەستاندنی جگەرەکێشان

*نەخواردنەوەی مادە کهولیەکان یا کەمکردنەوەیان

*گۆڕینی باری ژیان: بەتایبەتی ئەو کەسانەی کێشەیان لە کاریان لەژێنگەی کار، یا لەگەڵ هاوڕێ، یا خێزانیاندا هەیە، گۆرانکاری بەسەر ئەو حاڵەتانەدا زۆر سودی هەیە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن.

*وەرزشکردنی ڕێکوپێك بێ هەستکردن بەهیلاکی.

*کەمکردنەوەی خوێ لە خۆراکدا.

*چالاکی بەردەوام و خونەدانە تەمەڵی و سستی وەك بەپێ ڕۆیشتن، مەلەکردن،

ئایا کڕینی ئامێری پەستان پێو بەکارهێنانی لە ماڵەوە باشە؟

—بەپلەی یەکەم بۆ ئەو کەسانەی لە چوون بۆلای پزیشك و نەخۆشخانە دەترسن و بەوە پەستانەکەیان زیاتر بەرزدەبێتەوە، بەکارهێنانی ئەو ئامێرە لە ماڵەوە بەباشی و پاش فێربوونی تەواو کارێکی باشە چونکە مرۆڤ لە ماڵی خۆییدا ئەو ترسە زۆرەی لە نەخۆشخانەو پزیشك نیەو بەپلەی دوەمیش ئەو کەسانەی ماڵیان دورەو هەموو کاتێك ناتوانن سەردانی پزیشك و نەخۆشخانە بکەن، یا کاتیان کەمە، بۆ ئەوانەش زۆرباشە.

جگە لە هەموو ئەمانە، مرۆڤ کە بەرزە پەستانی خوێنی هەیە هەفتانە بزانێت باری پەستانی خوێن چەندە، بەڵام بەبێ ئەوەی بیکات بەمەراق و دڵەڕاوکێ.

ئەو پەستانە چۆن پەیدا دەبێت؟

—ئەگەر بەشێوەیەکی سادە وەڵام بدەینەوە دەڵێین:— دڵ بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بەهۆی شاخوێنبەرەوە دەنێرێت بۆ هەموو بەشەکانی لەش، واتە هەڵدان و پاڵنانی ئەم خوێنە لەلایەن دڵەوە دەبێت، ئەگەر ئەو خوێنبەرانەی پیایدا دەروات فراوان و نەرم بوون و توانای کشاندنیان باش بوو ئەوا خوێن بەباشی و بێ پەستان بەناویاندا دەروات، بەڵام ئەگەر هەر ڕەقبونێك لەدیواری خوێنبەرەکاندا ڕویاندا، ئەوا توانای کشاندنی ئەو خوێنبەرانە کەم دەبنەوە، یا هەر تەسك بووەوەیەك لەهەر خوێنبەرێکداو لە بەر هەر هۆیەك بێت ڕووی دابێت ئەوا پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە، هەروەك لاستیکی ئاو، زۆر بەرنەدرا بووەوەو لاستیکەکە لە هیچ شوێنێکدا نەگیرابوو، یا تەسك نەکرابوەوە ئاوەکە زۆر بەباشی بەناویاندا دەروات بێ ئەوەی پەستان دروست بکات بەڵام ئەگەر گوژمی بەردانەوەی ئاوەکە زۆر زیادکراو تەسك بوونەوە یا گرتن لەهەر شوێنێکی لاستیکەکەدا ڕووی‌دا یا پەنجەی خرایە سەر ئەوا پەستانی هەڵدانی ئاوەکە زیاد دەبێت و پەستانیش دەخاتە سەر دیواری لاستیکەکە.

ئەو حاڵەتانەی تریش کە ئاماژەمان پێ کردن بەوشەی (دوەمی) ناومان بردن، هۆکاری دیکەن لە بەرزبونەوەی پەستانی خوێندا.

ئەو لێنۆڕینانە چین کە دەبێت بۆ زانینی پەستانی خوێن لە تاقیگەدا بکرێن؟

–زۆربەی جار پزیشك نەخۆش دەنێرێت بۆ تاقیگە بۆ ئەوەی ئەم لێنۆڕینانەی خوارەوە بکات لەکاتی هەستکردن بەبەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا.

*لێنۆڕینی خوێن و میز بۆ زانینی بڕی پرۆتین لە خوێن یا لە میزدا

*لێنۆڕینی خوێن بۆ ئەوەی بزانرێت گورچیلەکان بەباشی کار دەکەن یان نا؟ هەروەها بۆ زانینی رادەی کۆلیسترۆڵ و شەکر لە خوێندا.

*هێڵکاری گرتنی دڵ (ECG)

پزیشك بەهۆی ئەنجامەکانی ئەم لێنۆڕینانەوە دەزانێت کە ئایا بەرزە پەستانەکە لە ئەنجامی باش کارنەکردنی گورچیلەکان یا کاری دڵ، یا بەرزبوونەوەی شەکر، یا بوونی کۆلیسترۆڵی زۆر لەخوێندا دروست بوە یان نا؟

ئایا پێویستە هەموو کەسێك لێنۆڕینی پەستانی خوێنی بکات؟

–زۆرباشە ئەگەر مرۆڤی ئاسایی و گەنج خۆی رابهێنێت لەنێوان 3–5 ساڵ جارێکدا لێنۆڕینێکی پەستانی خۆی بکات، بۆ مرۆڤی بەتەمەنیش کە هیچ نیشانەیەکی بەرزە پەستانی نیە، واباشە ساڵی جارێك یا دوجار ئەم کارە بکات، و ئەوانەش کە پەستانی خوێنیان پێواوەو بۆیان دەرکەوتوە لەنێوان 130\85 بۆ 139\89دایە واباشە لەماوەی کورتدا ئەو لێنۆڕینە بکەن. ئەوانەش کە لەو پلەیە زیاترن هەفتانە پێویستیان بەگرتنی پەستانی خوێنیانە.

چی بکەم بۆ ئەوەی خۆم لە بەرزە پەستانی خوێن بپارێزم؟

–1–لەپێش هەموو کردارێکدا پێویستە بزانیت ئەگەر کێشت زۆرە، دایبەزێنێت، هەندێك جار بەتەنها دابەزاندنی کێش خۆی لە خۆیدا تاکە چارەسەرە تەنانەت بۆ ئەو کەسانەش کە بەتوندی تووشی بەرزە پەستانی خوێن بوون.

2–وەرزش وەك باسمان کرد بۆ هەموو مرۆڤێك گرنگە، وەرزشکردنی رێکوپێك رۆژانە یارمەتیدەرێکی زۆرباشە بۆ دوورکەوتنەوە لەبەرزە پەستانی خوێن و چارەسەریشی.

3–دابەزاندنی خوێ و چەوری لە خۆراکدا، زۆر پێویستە مرۆڤ هەوڵ بدات خۆراکی پڕ خوێ نەخوات و لێی دووربکەوێتەوە، هەروەها چەوری هۆکارێکی گرنگی بەرزە پەستانی خوێنە هەروەها دورکەوتنەوە لەو نان و کاری هەویرانەی سوّدەیان تی دەکرێت،

4–زیادکردنی خۆراکی پڕ لە میوەو سەوزە.

5–خواردنی ئەو خۆراکانەی ریشاڵیان زۆرە.

6–دورکەوتنەوە لە دڵەڕاوکێ و بیرکردنەوەی زۆرو غەم و خەفەت و لێکدانەوەو پەستانەکانی.

7–هەوڵدان لەکاتی پشوودا بۆ خاوکردنەوەی جەستە.

ئایا دەرمان کەڵکی هەیە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن؟

–بەڵێ ئەو دەرمانانەی ئێستا هەن هەر هەموویان گەورەترین رۆڵیان هەیە لە دابەزاندنی پەستانی خوێندا ئەگەر بەشێوەیەکی رێکوپێك و لەژێر چاودێری پزیشك دا وەرگیران. لەزۆربەی جاردا پزیشك تەنها یەك جۆر حەپ دەنوسێت کە نەخۆش بیخوات و دۆزەکەشی بەپێی بەرزی پەستانەکە دیاری دەکات، لەگەڵ ئەوەشدا بۆ هەندێك حاڵەت چەند حەپێك دەنوسێت، پێویستە نەخۆش بەباشی و رێکوپێکی بەپێی رێنماییەکانی بیان خوات، خواردنی ئەو حەپانە بەو شێوە رێکوپێکە بەردەوام مرۆڤ وا لێ دەکەن هەروەکو بەرزە پەستانیشی نەبێت وایە. ئامانجی ئەو حەپانە دابەزاندنی پەستانی سەرەوەیە بۆ کەمتر لە 140 ملم جیوەو پەستانی ژێرەوەش بۆ کەمتر لە 85 ملم جیوە بۆ ئەو کەسانەش کە شەکرەیان لەگەڵ بەرزەپەستانی خوێندا هەیە، ئامانجی دەرمانەکە دابەزاندنی پەستانی سەرەوەیە بۆ 130 ملم جیوەو خواریشەوە بۆ 80 ملم جیوە، چونکە بوونی شەکرە لەگەڵ بەرزە پەستانی خوێندا ئەگەر چارەسەری پەستانەکە فەرامۆشکرا زیانێکی زۆر بەدڵ و لولە خوێنەکان دەگەیەنێت.

بەزۆری ئەو دەرمانانە کامانەن کە پزیشك بۆ نەخۆشیان دیاری دەکات؟

–دەرمانەکان گەلێك جۆرن، پزیشك بەپێی حاڵەتەکان خۆی دەزانێت چی بۆ دیاری دەکات ئەمانەی خوارەوە

هەندێکن لەو کۆمەڵە دەرمانانە

یەکەم- وەستێنەری ACE

ACE inhibitors

ئەم دەرمانانە کاری دروست بوونی هۆرمۆنێک لەلەشدا دەوەستێنێت کە پێی دەڵێن هۆرمۆنی ئەنگیۆتێنسن Angiotensin[2]، ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی تەسککردنەوەی لولەکانی خوێن، لەبەرئەوە دەرمانەکە کار دەکات بۆ فراوانکردنی لولەکانی خوێن و کشاندنیان، لەبەرئەوە سوڕی خوێن ئاسانتر دەبێت و بەئاسانیش لە گورچیلەکانەوە دەپاڵێورێت، ئەوەش کاردەکاتە سەر کەمکردنەوەو دابەزاندنی پەستانی خوێن ئەگەر پزیشك هەستی کرد کە جۆری پەستانەکەی کەسەکە لەوانە نیە کە بەئاسانی بەدەرمانی ساکار بێتە خوارەوە ئەوا دەرمانی دیکەی بۆ دەنوسێت کە لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بگونجێت.

دووەم- وەستێنەری کاری ئەنگیۆتنسین Angiotensin

کە پێی دەوترێت Angiotensin- 11- receptor antagonists

کاری ئەم کۆمەڵە دەرمانەش هەروەك ئەوەی پێشوو وایە بەڵام لە بڕێتی ئەوەی کە دروستکردنی ئەنگیۆتێنسن بوەستێنێت، کارەکەی دادەخات، ئەمەش دەبێتە هۆی کشاندنی لولەکانی خوێن و یارمەتی چاککردنی ڕۆیشتنی خوێن دەدات بەناو لولەکانداو بەوەش پەستانی خوێن دێتە خوارەوە.

سێیەم- بێتا بلۆکەر Beta- blockers

ئەم کۆمەڵە دەرمانە کاری هۆرمۆنی ئەدرینالین و سەمپەساوییە دەرمانەکان لەلەشدا دەوەستێنێت، ئەمەش یارمەتی خاوبونەوەی دڵ دەدات، لەبەرئەوە لێدانی زۆر هێواش دەبێتەوەو بەوەش پەستانی خوێن دادەبەزێت.

چوارەم- ئەلفا بلۆکەر

Alpha- blockers

ئەم جۆرە دەرمانانە یارمەتی لولەکانی خوێن دەدەن بۆ ئەوەی خاو ببنەوەو فراوان بن و ئەگەر لەگەڵ دەرمانەکانی بێتا بلۆکەردا بەکارهاتن ئەوا کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر لابردنی هەموو جۆرە ڕێگرێك لە سوڕی خوێندا دەبێت.

پێنجەم- داخەری جۆگەی کالسیۆم

Calcium- channel blockers

ئەم جۆرە دەرمانە گرژی ماسولکەی خوێنبەرەکان کەم دەکاتەوەو دەیان کشێنن و زۆر ڕێگای دیکە لەبەردەم ڕۆیشتنی خوێندا ئاسان دەکەن،و کەمێکیش ماسولکەکانی دڵ خاو دەکەنەوەو بەوەش لێدانی دڵ زۆر کەم دەبێتەوەو لە ئەنجامدا پەستانی خوێن دادەبەزێت.

شەشەم: میز پێکەرەکان Diuretics

ئەم جۆرە دەرمانانە یارمەتی لەش دەدەن کە لە ڕێگای گورچیلەکانەوە بڕێکی زۆر شلەو خوێ فڕێ بدەنە دەرەوەو لولە خوێنەکانیش خاو بکەنەوەو هەموو توندییەك لەڕێگای سوڕی خوێندا لاببەن. گەلێك جۆر دەرمانی دیکەش هەن کە ئێرە شوێنی باسکردنیان نیە.

ئەو خۆراکانە کامانەن کە پێویستە کەسێك کە بەرزەپەستانی خوێنی هەبێت بیخوات؟

–لە ڕاستیدا وەك لەسەرەوە ئاماژەمان پێ کرد تەنها ئەو خۆراکانە زیان بەخشن کە خویی زۆرو چەوریان تێدایە، لەبەرئەوە بەگشتی هەموو خۆراکێك کە ئەو دوو جۆرەیان تێدا نەبوو یان کەمیان تێدابوو بێ زیانن.

بەکورتی ئەمانە هەندێك ڕێنمایی خۆراکیش کە بۆ سودنین،

*دەتوانرێت لە بریتی خوێ هەندێك سەوزە بەکاربێت کە خۆیان خوێی سروشتیان تێدایە.

*خوێی لە چێشت لێ نانیشدا گەرم بکرێتەوەو هەرگیز خوێی نەکرێت بەوشتانەی لەگەڵ چێشتەکەشدا دەخورێن.

*ئەو خۆراکانە بخورێن کە لە کارگەکان لە سەریان نوسیون "بێ خوێی" واتە خوێیان پێوە نەکراوە.

*بەلای کەمەوە ڕۆژی 7-9 پارچە سەوزە میوە بخورێت باشە.

*زۆر ئەم خۆراکانە بەکارنەیەن: گۆشت، کەرە، پەنیر، قەیماغ، کریم، سەرتوێژ لە چێشت لێنانیدا ئەو زەیتانە بەکاربهێنن کە پێیان دەوترێت فرە- چەوری ناتێر Poly-unsaturated وەك ڕۆنی ڕوەك و ڕۆنی زەیتون.

*زۆربەی خۆراکەکان لە نیشاستە پێکهاتن وەك دانەوێڵە نانی گەنم، پەتاتە، برنج لەگەڵ سەوزەو میوە.

*هەفتانە 2-3 پارچە ماسی بخرێتە بەرنامەی خۆراکەوە بەتایبەتیش یەکێك لەو پارچانە لەو جۆرە ماسیانە بێت کە زەیتیان تێدایە وەك ماسی Herring, mackerel, sardines, kippers, pilchard, salaman, tuna بەڵام هی قوتو نەبێت.

*ئەگەر زۆر ئارەزوی گۆشتت کرد واباشە گۆشتی باڵندە بێت وەك مریشك.

یان ئەگەر گۆشتی ئاژەڵ بوو بێ چەوری بێت و برەکەشی کەم بێت.

بەپێی ئەو بەرنامە خۆراکیە تۆکمەیە مرۆڤ دەتوانێت بری کۆلیسترۆڵ لە خوێنیدا دابەزێنێت هەروەها بری ریشاڵ و ڤیتامین زۆر بکات و کێشیشی دابەزێنێت و لە ئەنجامیشدا ئەگەر بەرزەپەستان هەبوو زۆر بهێنێتە خوارەوە بەپێی ئەو دروشمەی هەڵیدەگرێت "کەم چەوری- کەم خوێنی" و "زۆر سەوزەو زۆر میوە" مرۆڤ بەجێبەجێ کردنی ئەو دوو دروشمە دەتوانێت پەستانی سەروی نزیك بکاتەوە لە 12 ملم جیوە واتە زۆر ئاسایی.

ڕێنمایی دەربارەی خواردنەوەی مادە ئەلکهولیەکان چۆنە؟

-خواردنەوەی بڕی زۆری مادە ئەلکهولیەکان بەهەموو جۆرەکانیەوە زیانێکی زۆر بەدڵ و لولەکانی خوێن دەگەیەنێت و بەیەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی توشبونی بەرزە پەستانی خوێن دادەنرێت، بەڵام بەکارهێنانیان بەشێوەی زۆر کەم بێ زیانە وەك:

خواردنەوەی (1-2)یەکە کە بریتیە لە نیو پینت Pint بیرە واتە نیوەی پێکێك ڕۆژانە سودی بۆ پارێزگاریکردنی مرۆڤ هەیە دژی توشبونی نەخۆشیەکانی دڵ.

یا 2 لە سێ پەرداخێك شەراب

پێویستە هەرچۆنێك بێت پیاو لە هەفتەیەکدا لە 21 یەکە units مادەی ئەلکهولیەکان نەخواتەوە ژنیش لە 14 یەکە زیاتر نەخواتەوە.

بۆچی هەندێك کەس ڕۆژانە حەپی ئەسپرین دەخۆن؟

-ئەوەش دەبێت لەژێر چاودێری و ڕێنمایی پزیشك دابێت، ئەگەر بەبڕێکی کەم حەپی ئەسپرین ڕۆژانە خورا، مرۆڤ لە مەینی خوێن و دروست بونی کلۆر دوردەخاتەوە لەبەرئەوە مرۆڤ بەدور دەبێت لە

ئایا ئەو حەپانە هیچ کاریگەرییەکی لاوەکیان هەیە؟

-لە راستیدا زۆربەی خەڵك حەپەکان بەکاردەهێن و هەستیان بەهیچ نارەحەیەك نەکردوە، بەڵکو بەپێچەوانەوە پاش خواردنی حەپەکان خۆیان بەکەسێکی ساغ زانیوە چونکە زۆربەی جار هیچ نیشانەیەکی بەرزە پەستانیان پێوە دیار نامێنێت بەلأم ئەگەر تۆ هەر حەپێکی دژی بەرزە پەستانت خوارد و هەستت بەهەر گۆرانێك کرد پێویستە پزیشکەکەی لێ ئاگادار بکەیتەوە بۆ نمونە:

ئەگەر راستەوخۆ پاش خواردنی حەپەکان هەستت کرد لەشت سور هەڵگەراوە، ئەوە مانای وایە تۆ هەستداریەتیت بۆ ئەو دەرمانە هەیە پێویستە پزیشکەکەتی لێ ئاگادار بکەیت.

یا ئەگەر سەرت پێی یەشاو چاوت رێشکەو پێشکەی کرد و هەستت بەخولاندنەوەو سەرگێژ خواردن یا نزیك بورانەوە کرد بەتایبەتی بەیانیان کە لە خەو هەڵدەستیت یا هەر کاتێکی دی کە راکشاویت و دەتەوێت هەستیت، ئەگەر ئەم نیشانانە زۆر توند بوون ئەوە مانای وایە کە حەچەکە پەستانی خوێنی زۆر دابەزاندوە پێویستە پزیشك ئاگادار بکەیتەوە بۆ ئەوەی دۆزەکەیت بۆ کەم بکاتەوە یا بۆت بگۆرێت.

زۆربەی دەرمانەکانی دژی بەرزە پەستانی خوێن بۆ چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشیەکانی دڵ بەکاردێن، بۆیە ئەگەر دیت هەمان دەرمانەکەی تۆ بۆ کەسێکی دی و بۆ حاڵەتێکی دیکە بەکارهات، سەرت سور نەمێنێت و تووشی دڵەڕاوکێ نەبیت.

سەکتەی دەماخ و نۆبەی دڵ).

بۆ ماوەی چەند دەبێت دەرمان وەربگیرێت؟

-ئەو کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە دەبێت بەدرێژایی ژیانیان و بێ دواکەوتن حەپەکانیان بخۆن. بەلأم ئەو کەسانەی لەماوەی 3 ساڵ بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەدا هەستیان کرد توانیویانە کۆنترۆڵی پەستانی خوێنیان بکەن دەتوانن بەرێنمایی پزیشك رای بگرن، و لەگەڵیدا وەرزش بکەن- دوربکەونەوە لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی زۆری مەی و مادە ئەلکهولیەکانی دی، و سەوزەو میوەیەکی زۆر لە خۆراکیاندا بەکاربهێنن و خۆیان لە چەوری و خوێی بەدور بگرن، ئەوا دەتوانن بەیناوبەین لێنۆرینی پەستانی خوێنیان بکەن، ئەگەر کۆنترۆڵەکە بەو شێوەیە بەردەوام بوو، دەتوانن دەرمان نەخۆنەوە، بەلأم ئەگەر هەستیان کرد جارێکی دی پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە، پێویستە جارێکی دی لەژێر چاودێری پزیشکدا دەرمانەکە دەست پێ بکەنەوە، و پزیشك خۆی بڕیار دەدات کام جۆر دەرمانی بۆ بەکاردەهێنێتەوە و پێویست ناکات نەخۆش دڵەڕاوکێی هەبێت دەربارەی گۆڕینی حەپەکانی کاتێك پزیشك ئەو بڕیارە دەدات.

ئایا کەسێك بەرزەپەستانی خـوێنی هـەبێت دەتوانێـت ئۆتۆمۆبیل لێبخوڕیت؟

–بەرزەپەسـتانی خـوێن وەك لـەوەپێش لێـی دوایـن هەندێك نیشانەی هەیە کە بەشێکیان پەیوەندیان بەسەرگێژ خواردنو ڕێشکەو پێشکەکردنی چاوەوە هەیە بەتایبـەتیش ئەگـەر ئـەو دەرمانـەی کەسـەکە وەری دەگرێـت هەنـدێك کاریگەری لاوەکی لەوبارەیەوە هەبوو، بۆیە واباشە مرۆڤ کە ئـەو جـۆرە نەخۆشـیەی هـەبوو خـۆی لـە لێخـوڕینی مـاوە درێژیاناو شەقامی جەنجاڵ دوربخاتەوە.

لـە زۆرێـك لەوڵاتـە ئەوروپییەکانـدا ئـەو کەسـانەی کـە ئۆتۆمۆبیلی درێـژی بـار هـەڵگر (LVG) یـا ئەوانـەی خـەڵکی زۆر هەڵـدەگرن (PCV)، ئەگـەر پەسـتانی خوێنیـان بـەرزبوو مۆڵەتی لێخورینیان بۆ تازە ناکەنەوە، ئەوانەش کە چاویلکە لـە چاو دەکەنو ئـەم نەخۆشـیەیان هەیـە پێویسـتە زوو زوو سـەردانی پزیشـکی چـاو بکـەن بـۆ گـۆڕینی جـۆرو پلـەی هاوێنەکانی چاویلەکە.

پەیوەندی پەشتانی خوێن بەژنی سکپڕەوە چۆنە؟

–ژن لە سەرەتای 3 مانگی یەکەمی سکەکەیدا پەستانی خوێنی دادەبەزێت، تەنانەت ئەگەر خۆشی بەرزە پەستانی بوبێت، بەڵام بەشێوەیەکی سروشتی پەستانی خوێنی ژنی سکپڕ لـە دوای 3 مـانگی سـکەکەیەوە بەرزدەبێتـەوە، بۆیـە پێویسـتە بـەردەوام پشـوبدات و خـۆری زۆر هـیلاك نـەکات و ئەگەر پێویستیشی کرد پزیشك دەرمانی دژە پەستانی بۆ دەنوسـێت، زۆربـەی دەرمانـەکانی دژە پەسـتانی خـوێن بـۆ ژنـی سـکپڕ هـیچ کاریگەرییـەکی خراپیـان نیـە، بـەڵام هەنـدێکیان هەیانـەو بـۆ سـکپڕ نـابن، بۆیـە پێویسـتە بـێ پزیشـك هـیچ دەرمانێـك بەکارنـەهێنرێت، دوای سـکەکە بەماوەیـەکی کـەم پەسـتانی خـوێن دەگەڕێتـەوە دۆخـی جارانی.

ئایا حەپی دژە سـکپڕی هـیچ پەیوەندیـەکی بەبـەرزە پەستانەوە هەیە؟

–زۆربەی حەپەکانی دژە سکپڕی پەستانی خوێن لەژندا بەرزدەکەنەوە،و ئەگەر ژنێك خۆشی بەرزەپەستانی خوێنی هـەبوو، ئـەوا بـێ گومـان تووشـی ناڕەحـەتی دەکـات واباشـە هەر هەستێکی ناڕەحەتی لەو بارەوە بۆ پەیدابوو سەردانی پزیشك بکات بۆ گۆڕینی جۆری حەپەکە.

لەکۆتاییدا پێویستە ئەوە بڵێین کە بەرزەپەستانی خوێن حاڵەتێکی نەخۆشیە، بەڵام ئەگـەر مـرۆڤ لـە ڕێگـای وەرزشـی ڕێکوپێك و خـۆراکی بـێ خـوێی و کـەم چـەوری و پارێزگـاری کردنـی خـۆی لـە دڵـەڕاوکێ و خەفـەت و لێکدانـەوە بـەدوور گرت و حەپەکانی بەرێکوپێکی خوارد وەك هەموو مرۆڤێکی ساغ دەبێت و بێ کێشە دەبێت، بـەڵام فەرامۆشـکردنی خـۆو بەکارنـەهێنانی حـەپی دژە پەسـتان یـان نـارێکی لـە بەکارهێنانیدا، مـرۆڤ تووشـی گـەلێك چەڵەمەو کێشـەی زۆر دەکات لەوانە نۆبە دڵی و سەکتەی دەماخ.

سەرچاوە:

1-. Bakris GL. A practical approach to achieving recommended blood pressure goals in diabetic patients. Arch Intern Med. 2001;161:2661-2667.
2-. Moser M (letter). Is it time for a new approach to the initial treatment of hypertension. Arch Intern Med. 2001;161:1140-1144.
3-. Sowers JR, et al. for the National Heart Lung Blood Institute, NIH National High Blood Pressure Education Program (NHBPEP). World wide web at http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/hbp/hbp_diab.htm
4-accessed 10/11/012. The American Society of Hypertension Home Page [resource on World Wide Web]. URL: http://www.ash-us.org. Available from Internet. accessed 2/1/02.–
5- Pizzorno J, Murray M, and Joiner-Bey H. The Clinician's Handbook of Natural Medicine. 2002 Churchill Livingstone New York. Pages: 237-241
www.vahoo.com 6-

سوڕی مانگانە

پەرچڤەی/ سەهەند محەمەد

ژیانی ژن بەچەند دیاردەیەکی فسیۆلۆژی ڕێکوپێکی خولیەوە دەناسرێتەوە، زۆرترینی ئەو دیاردانە کە دیارین کەوتنە سەر خوێنە یەکەمین سوڕی مانگانە لەگەڵ باڵق بووندا دەبێت، و وەستاندنەوەشی مانای ئەوەیە کە ژن گەیشتۆتە تەمەنی نائومێدی.

سوری مانگانە چیە؟

کۆی ئەو دیاردە فسیۆلۆژیانەن کە مانگانە دوبارەدەبنەوە. دەناسرێتەوە بەدەرکەوتنی کەوتنە سەر خوێن،و لە ناوەراستیشیدا هێلکەدانان ڕوودەدات وا دەرپەڕینی هێلکە لە هێلکەدانەوە.

سوری مانگانە بەیەکەم ڕۆژی کەوتنە سەر خوێن دەست پێدەکات و بەڕۆژی یەکەمی کەوتنە سەر خوێنەکەی دواتر، تەواو دەبێت، نەك لە پێشتردا، ماوەی ئاسایی 28 ڕۆژە، لەوانەیە لە هەندێك ژندا کورت تر بێت (22 ڕۆژ) یا لە هەندێکی دیدا درێژتر بێت (35 ڕۆژ) لەژێر کاریگەری

* Note: This diagram shows a 28-day cycle. Some women's cycles may be longer or shorter.

هۆرمۆنە ڕێکخەرو کۆنترۆڵکارەکاندا، سوڕی مانگانە لەنێوان تەمەنی باڵق بوون و تەمەنی نائومێدیدا بەردەوام دەبێت. و لە هەموو سورێکدا کۆمەڵێك گۆڕانکاری بەسەر کۆئەندامی زاوزێدا دێت ئامادەی دەکات بۆ کرداری سك پڕبوون.

ڕۆژی یەکەمی لەوانەیە پێشتر ڕۆژی یەکەمی کەوتنە سەرخوێنی کەوتنە سەرخوێن ڕوودات دی سوڕی مانگانە

ئەو هۆرمۆنانە کامانەن کە بەرپرسن لە سەلامەتی سوڕی مانگانە؟

-هەندێك هۆرمۆن هەن یارمەتی پێ گەیاندنی ئەندامەکانی ناوەوەو دەرەوەی زاوزێ دەدەن، هەروەها یارمەتی ڕودانی گۆڕانکاری لەم ئەندامانەدا دەدەن وەك ئامادەکارییەك بۆ کرداری سکپڕبوون.

1-هۆرمۆنی دەماخی (LH- RH)

لە ئەنجامی وەلامدانەوەی دەماری، هەندێك لە خانەکانی دەماخ هۆرمۆنی (LH- RH) دەرێژن، ئەو خانانەی ئەم هۆرمۆنە دەرێژن دەکەونە بەشی

خـوارەوەی دەماخـەوە کـەپێی دەوترێـت "ژێـر لانکـە Hypothalamus" ئەم ئاماژە هۆرمۆنیەی یەکەم، کە هەر 90 خولەك جارێك دوبارە دەبێتەوە، هانی ژێر مێشکەرژێن Pituitary gland دەدات.

2–هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە رژێن

لەژێر کاریگەری هۆرمۆنی (LH- RH)دا ژێرمێشکە رژێن دوو جۆر هۆرمۆن دەرێژێت کە بریتین لە:

(FSH)و (LH) کـە بـەهۆی سـوڕی خوێنـەوە دەگەنـە هێلکەدان.

هۆرمـــۆنی FSH کـــار دەکـــات بـــۆ پێگەیانـــدنی چیکڵدانەکانی ناو هێلکەدان کە هێلکەیان تێدایە هەروەها کـۆنترۆڵی بـڕی ئێسـترۆجین Estrogene دەکـات کـە هێلکەدان دەیڕێژێت. هەرچی هۆرمۆنی (LH)یشە دەبێتە هـۆی هێلکـەدانان. واتـە جیابوونـەوەی چـیکڵدانەکە لـە هێلکەدان، هەروەها دەبێتە هۆی ڕژاندنێکی بەهێز بۆ مادەی پرۆجسترۆن Progesterone

3–هۆرمۆنەکانی هێلکەدان

بـەهۆی کـاری هۆرمۆنـە دەماخیەکانـەوە هێلکـەدان دوو جـۆر هۆرمـۆن دەکاتـە خوێنـەوە کـە بـریتین لـە ئیسـترۆجین (Estrogene) لەپاشـدا پرۆجســترۆن (Progesterone). هۆرمۆنەکانی هێلکەدان بەشێوەیەکی سەرەکی کار دەکەنە سـەر کۆئەنـدامی زاوزێ: زێ، منالّـدان، جۆگـەکانی فـالوب، مەمکـەکان. لێـرەدا پێویسـتە ئامـاژە بـەوەش بـدەین کـە هێلکەدانەکان کەمێك لە هۆرمۆنەکانی نێریش دەرێژن.

دەردانـی ئیسـترۆجین بـەبێ وەسـتان لـە بـالّق بوونـەوە (ڕەسیوی) تـا تەمەنی نائومێدی بەردەوام دەبێت، کە دوو جـۆرن: ئیسـترادیۆل Estradiolو ئیسـترۆن Estrone. ئیسترادیۆل لـەبارەی بـڕو کاریگـەری بایۆلۆژییـەوە لەسـەر خانەکان، بەبایەخ ترە.

LH دەبێتە هۆیFSH دەبێتـە هـۆی هانـدانی گەشـەی چـیکلدانەکان هێلکـەدانانو دروسـتکردنی تەنـە زەردو دەردانی پرۆجسترۆن دەردانی ئێسترۆجین لەبەشی لەپاش یەکـەمی سـوڕی مانگانـەدا هێلکـەدانان لەبەشـی دووەمـی سـوڕی مانگانـەدا سیسـتمی هۆرمـۆنی مـێ سـەرەرای کاریگـەری لەسـەر ئەندامـەکانی زاوزێو مەمکـەمان، ئیسـترۆجین کاریگـەری لەسـەر پێسـتو لینجـە پـەردەکانو ئێسـکە شـانەو لولـە خوێنـەکان هەیـە هـەروەها لەسـەر نوێکردنەوەی خانەکان هەیە کە پێی دەوترێت کردارەکانی ڕوخانو هەڵپێکان لە جەستەدا.

هەرچی دەردانی پرۆجسترۆنە ئەوا لەکاتی دیاریکراودا دەبێتو، بەشێوەیەکی بنچینەیی لە قۆناغی دووەمی سوڕی مانگانـــەدا، ڕاســـتەوخۆ دوای هێلکـــەدانان، دەبێـــت. پرۆجسترۆن کار دەکات بۆ ئامادەکردنی ناوپۆشی منالّدانو دەیکاتە زەمینەیەکی باش بۆ چاندنی هێلکە تیایدا.

بەرزبونـــەوەی ڕێـــژەی ئیســـترۆجینو پرۆجســـترۆن لـــە خوێندا دەردراوەکانی ژێر مێشکە ڕژێنو هایپۆسەلەمەس Hypothalamus چـــالاك دەکـــات، پێچـــەوانە بەپێچەوانەشـەوە، واتـە دابـەزینی ڕێژەکـەی ئـەو دەردانـە دەوەســـتێنێت. لەبەرئـــەوە هۆرمۆنـــەکانی هێلکـــەدان بـەهۆکارێکی بنچـینەیی دادەنـرێن لـە ڕێکخسـتنی سـوڕی مانگانەدا.

لەکاتی سوڕی مانگانەدا چی لە هێلکەدانەکاندا ڕوودەدات؟

–هێلکەدانەکان سوڕێکی چالاکی تایبەتی خۆیان هەیە کە لە دوای سوڕی مانگانەوە دێت.

لـەنێوان بـالّق بـوونو تەمـەنی نائومێدیـدا یـەکێك لـە هێلکەدانـەکان، بەنۆبـە، هـەر 28 جارێـك مێیـە خانەیـەك پێشـکەش دەکـات، ئـەم مێیـە خانەیـە گـەورەترین خانـەی لەشە لە قەبارەدا، و ئێمە پێی دەڵێین هێلکۆکە.

لـەکاتی بـالّق بوونـدا لەهـەر هێلکەدانێکـدا لـەنێوان 30,000و 40,000 مێیـە خانـە (واتـە هێلکۆکـە) هەیـە کـە خۆراکیـان دەداتـێو چـینێك لـە هێلکەخانـەی یاریـدەدەر دەیانپارێزێت.

لـە قۆنـاغی یەکـەمی سـورەکەدا (14 تـا 15 ڕۆژ لـە سەرەتای دەسـت پـێکردنی سـورەکەی پێشـوو) ژمارەیـەك هێلکەدانە خانە لـەژێر کاریگـەری هۆرمـۆنی مێشکە ڕژێنـدا (FSH) چـالاك دەبـن، هەنـدێك لـەم خانانـە دەگەنـە پلـەی پێگەیشـتن، بـەڵام لەناویانـدا یـەك خانـە هەیـە کـە هێلکۆکـە دروست دەکات.

لـەم حاڵەتـەدا هێلکۆکـە نوێیەکـە بەچـینێك لـەو خانانـە دەورە دەدرێــت کــە ئەوەنــدەی پــێ ناچــێت زۆر دەبــنو چـیکڵدانە یـەك لـە دە چـین دروسـت دەکـەن. لـەناو ئـەم چیکڵدانەیەدا ژمارەیەك بۆشایی دروست دەبن کە پڕن لە

شـلەو ئەوەنـدەی پـێ ناچێت ئـەم بۆشـاییانە یـەكتری دەگـرنو یـەك بۆشایی گەورە دروست دەكەن چیكڵدانەكە پاڵ بەهێلكۆكەكـەوە دەنێـت بــەرەو دیوارەكـــەیو هەڵئاوسـاوێكی بچـوك لەسـەر رووی هێلكـەدان دەردەكەوێت.

لـــەم كاتـــەدا ئـــەو هێلكەدانــە خانانـــەی بەدەوری چیكڵدانەكەدا هاتون بەردەوام دەبن لە دەردانـــی هۆرمـــۆنی

لەوێدا چاوەڕێی ئەو تـــــۆوی نێـــــرە (Spermatozoide) دەكـات كـە دەبێتـە هۆی پیتاندنی.

بەئاسایی:

–هێلكەدان لەیەك سـوڕی مانگانـەدا لـە یــەك هێلكــە زیــاتر دانانێت.

–لــەنێوان بــاڵق بـــوونو تەمـــەنی نائومێدیـــدا تـــەنها 400–500 هێلكـــە دەگەنـــە قۆنـــاغی

ئێستڕۆجین، ئەمەش لەژێر كارتێكردنی ژێر مێشكە رژێن دا دەبێـت. بـڕی ئێسـتڕۆجین بـەپێی زیـادبوونی قـەبارەی چـیكڵدانەكە زیـاد دەكـات، و زۆرتـرین رادەی پـێش 24 سەعات لە پێش هێلكەدانانەكەدا دەبێت. ئەم هۆرمۆنانە كە دەچنە خوێنەوە بەشێوەیەكی سەرەكی كار لە ئەندامەكانی زاوزێو مەمكـەكان دەكـەن، هــەروەها لـــە پێســـتو لـــە ئێسكیش.

لە سەرەتای دروست بونیدا تیرەی چیكڵدانەیەك دەگاتە 25/ 1000ملمو لە كۆتایی قۆناغەكەشدا دەگاتـە 15ملم. ئەوكاتــە پــێی دەڵــێن چــیكڵدانەی گــراف Grafian follicule زیادبوونی ئێستڕۆجین لە خوێندا دەبێتە هۆی دەردانی بڕێكی زۆر لە هۆرمۆنی ژێـر مێشـكە رژێـن (LH) ئـەم هۆرمۆنـەش دەبێتـە هـۆی زیـادبوونی پەسـتانی ئـەو شـلەیەی لـەناو چـیكڵدانەكەدایەو ئـەوەش دەبێتـە هـۆی دراندنیو دەركـەوتنی هێلكەكـە لەسـەر روكارەكـەی، واتـە رودانــی هێلكــەدانان، ئەمــەش لــە رۆژی چــواردەهەمینی سوڕێكی ئاسایی مانگانە (واتە 28 رۆژ)دا روودەدات.

هەر كە هێلكەكە هاتە دەرێ، كە ئەو كاتە بەچینێكی ئەسـتور لـە خانـە داپۆشـراوە، خێـرا كولكـەكانی جۆگـەی فالوب دەیگرنەوەو دەیخەنە ناو جۆگەكەوە. هێلكەكە بەناو جۆگـەی فالوبدا دەڕواتو دوو لـە سـێی مادەكە دەبڕێتو

پێگەیشتن، و ئەوانی دی لەناو دەچن

–لەبەرئەوەی لەگەڵ لەدایك بووندا بڕێكی زۆر لە مێیە خانە دروست دەبێت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت كە مێیە خانەكان بەدرێژایی ژیانی ژنەكە، وردە وردە، پیر دەبن.

راسـتەوخۆ پـاش هێلكـەدانان برینێكـی بچـوك لەسـەر هێلكـەدان دەردەكـەوێتو ئەوەنـدەی پـێ ناچـێت سـارێژ دەبێتو بەخێراییش چیكڵدانەكە لەژێر كاریگەری هۆرمۆنی (LH)دا كـە لـەو كاتـەدا بەڕێژەیـەكی زۆر لـە خوێنـدا هەیـە، دەگۆڕێـت بـۆ تـەنێكی جیـاواز لاكـانی چـیكڵدانەكە لاواز دەبنو ژمارەیەك لولەی وردی خوێنی تێدا دروست دەبێتو بـەوەش چـیكڵدانەكە دەگۆڕێـت بـۆ رژێنێكـی تـەواو پـێی دەوترێت:

"تەنە زەردە" بـەهۆی رەنگەكەیـەوە. تەنە زەردە مادەی ئێستڕۆجینو بڕێكی زۆریش پرۆجسترۆن بەرهەم دێنێت كە ناوپۆشی منداڵدان بۆ گرتنەوەی كۆرپەلە ئامادە دەكات.

–ئەگـەر هێلكەكـە پـیتراو بـوو، و ئـیتر لەوانەیـە سـكپڕی روبدات، و تەنە زەردەش لە چالاكی خۆیدا بۆ ماوەی سێ مـانگ بـەردەوام دەبێـتو پرۆجسـترۆنێكی زیـاتر بەرهـەم دەهێنێـت بـۆ ئـەوەی سكەكە بهێڵێتـەوە. لە پاشتردا رۆڵـی تەنـە زەردە كـەم دەبێتـەوەو ئـەو كاتـە وێـلاش ئـەو رۆڵـە دەبینێت (كە بریتییـە لـە مادەیـەك ئـەو پەردەیـەی كۆرپەلـە

دروست دەکات کە لەگەڵ لە دایك بووندا لەگەڵیدا دێتە دەرەوە).

–بەڵام ئەگەر هێلکەکە نەپیترا، ئەوا تەنە زەردە لەماوەی نۆ رۆژدا دەگاتە ئەوپەری قەبارەی لەپاشدا دەپوکێتەوە.

لەم حاڵەتەدا چالاکی تەنە زەردە بەکاتێکی دیاریکراوەوە بەندە، چونکە لەپڕ پاش چواردە رۆژ لە هێلکەدانان (دەتوانرێت دوو رۆژ کەمتر یا زیاتر بێت)، لە دەردانی هۆرمۆنەکان دەوەستێت و لە پاشدا دەگۆڕێت بۆ پاشماوەی ریشاڵە شانەیەك.

دابەزینی لەپڕی تێکرای هۆرمۆنەکانی خوێنن ئەوە کە دەبێتە هۆی کەوتنە سەر خوێن (دەرچونی خوێن بۆ دەرەوە). هێلکە نەپیتراوەکە لەگەڵ خوێنی کەوتنە سەر خوێندا دەردەچێت، و لەوساتەوە ئیتر هێلکەدانە چیکڵدانەیەکی دی دەست بەگەشەکردن دەکات و سەرلەنوێ سورێکی مانگانەی نوێ دەست پێ دەکاتەوە..

کەوتنە سەر خوێن چیە؟

–کەوتنە سەر خوێن، ئەو خوێنەیە کە بەشێوەیەکی سوری رێکوپێك دەردەچێت، ئەو کۆتایی سورێکی مانگانەو سەرەتای سورێکی دی دیاری دەکات، بەئاسایی کەوتنە سەر خوێن هەر 28 رۆژ جارێك دەبێت.

خوێن لە ناوپۆشی دیواری مناڵدانەوە دێت، و بەناو دەرچەی ملی مناڵداندا تێپەڕ دەبێت کە بۆ ماوەیەکی کەم دەوەستێت ئەوسا دەردەچێت.

مەبەست لە روودانی کەوتنە سەر خوێن چیە؟

–دەرچونی خوێن مانای ئەوەیە کە هێلکەکە نەپیتراوە، و ئەو ناوپۆشەی لە ناوەوە مناڵدانی داپۆشیوە، کەڵکی نەماوەو بونی پێویست ناکات. لەبەرئەوە دەردەکرێتە دەرەوە.

چی دەبێتە هۆی کەوتنە سەر خوێن؟

–کەوتنە سەر خوێن لە کردنە دەرەوەی ناوپۆشی مناڵدانەوە پەیدا دەبێت.

مانگانە ناوپۆشی مناڵدان گۆڕانی زۆری بەسەردا دێت وەك ئامادەکارییەك بۆ سکپڕی چاوەڕوانکراو. ئەم گۆڕانکاریانە لەژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانی هێلکەداندا ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن روو دەدەن. لەگەڵ کۆتایی کەوتنە سەر خوێندا، هەر لە رۆژی چوارەمی سوری مانگانەکەوە، پەردەی ناوپۆشی مناڵدان سەرلەنوێ دەست بەدروست بوونەوە دەکاتەوە، لە پاشدا ورده ورده ئەم پەردەیە ئەستور دەبێت، و گەلێك مولولەی خوێن و رژێنی بەهۆی ئەو ئیسترۆجینەی کە چیکڵدانەکانی هێلکەدان دەری دەدەن، تێدا دروست دەبێت، کە پەردەکە دەست بەئەستور بوون دەکات بۆ خۆ ئامادەکردنی پێشوازی هێلکە پیتراوەکەیە.

ئەگەر هێلکەکە لەرۆژی چواردەهەمینی سورەکەدا نەپیترا، ئەوا لەپڕ تەنە زەردە لە دەردانی پرۆجسترۆن دەوەستێت و دەپوکێتەوە.

ئەم دابەزینە لە پڕو گەورەیەی ڕێژەی هۆرمۆنەکان لە خوێندا دەبێتە هۆی ڕوودانی گرژبوونی بچوك بچوك لەسەر ئاستی ئەو مولولە خوێنانەی کە لەناو ناوپۆشەکەی منداڵدانـدا بڵاوبونەتەوە. ئەمە دەبێتە هۆی جۆرێك لە خنکاندنی ناوپۆشی منداڵدان کە لە پاشدا لە دیواری منداڵدان بەشێوەی پارچە پارچە دادەماڵرێت و خوێن بەربونی ناوچەیی بچوك بچوك دروست دەکات. کۆی هەموو ئەو خوێن بەربوونانە دەبێتە هۆی خوێن لێ ڕۆیشتن، و ئەوەشە کە پێی دەڵێن کەوتنە سەر خوێن.

ئایا خوێنی کەوتنە سەرخوێن زۆرە؟

—نەخێر، بەتێکڕای بۆ هەموو جارێکی کەوتنە سەرخوێن دەگاتە نیو کوپ، لەگەڵ ئەوەشدا ڕەنگە لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی، جیاواز بێت، یا لە سوڕێکەوە بۆ سوڕێکی دی لە هەمان ژندا.

ئەگەر ژن لەولەبی سکپڕنەبونی هەڵگرتبوو ئەوا خوێنەکە کەمێك زیاتر لە ئاسایی زیاتر دەبێت، و ئەگەر ژنەکە حەپی دژە سکپڕی بەکارهێنا ئەوا کەمێك کەمتر دەبێت.

خەسڵەتەکانی خوێنی کەوتنە سەرخوێن چییە؟

—نامەیەت، ئەوەش بەهۆی بوونی ئەو ئەنزیمانەوەیە کە خوێن لە بۆشایی منداڵداندا شل دەکەنەوە، و هەندێك جار کاریگەری ئەو ئەنزیمانە تەواو نیە لەبەرئەوە خوێنەکە بەشێوەی پارچە کلۆی مەیوو دەردەکەوێت.

خوێنی کەوتنە سەرخوێن لەمادە ناسراوەکانی خوێن پێکدێت، و لینجە مادەشی لەگەڵدایە کە ڕژێنەکانی منداڵدان دەیانرژن، هەروەها پارچەی ناوپۆشی منداڵدانیشی تێدایە.

هۆی بۆنی کەوتنە سەرخوێن چییە؟

—ئەو خوێنەی لەناوپۆشی منداڵدانەوە دێت بەتەواوی پاكژەو هیچ جۆرە بۆنێکی نیە، بەڵام ئەو بۆنە لەکاتی ڕۆیشتنی بەناو زێدا وەردەگرێت، کە چەندەها جۆر بەکتریای تێدایە.

دەتوانرێت ژن خۆی لەو بۆنە ناخۆشانە دوور بخاتەوە ئەگەر ڕەچاوی ئەو ڕێسا تەندروستیانەی کرد کە پشت بەپاکژی و زوو گۆڕینی سانتیەکانەوە لەکاتی نزیکدا، کرد.

ماوەی کەوتنە سەرخوێن چەندە؟

—ماوەی ئاسایی چوار تا پێنج ڕۆژە، کەوتنە سەرخوێنەکە لە هەردوو ڕۆژی دووەم و سێیەمیدا، زۆرە، ڕەنگە لەو ژنانەشدا کە لەولەبیان هەڵگرتووە، درێژتر بێتەوە، و لەوانەشدا کە حەپی دژە سکپڕی دەخۆن، کەمتر بێتەوە.

کەوتنە سەرخوێنی کورت یا لاواز مانای ئەوەیە کە بڕی پرۆجسترۆنی پێویست بۆ داماڵینی ناوپۆشی منداڵدان بەشێوەیەکی سروشتی، کەمە.

ئەگەر کەوتنە سەرخوێن لە هەفتەیەك زیاتر بوو، ئەوە مانای بوونی حاڵەتێکی ناوازەیە.

ماوەی نێوان دوو کەوتنە سەرخوێن چەندە؟

—28 ڕۆژە، و تەواو لەگەڵ مانگی هەیڤیدا جووتە. هەندێك ژن سوڕەکەیان کورترە (28 تا 27 ڕۆژ) بەبێ ئەوەی ببێتە کێشە بۆیان، ئەوەی گرنگە ماوەکە نیە بەڵکو ڕێکوپێکیەکەیەتی بەشێوەیەکی بەردەوام.

ئایا دەتوانرێت بەویستی خۆمان کەوتنە سەرخوێنەکە پێش تر یا دواتری بخەین؟

—بەڵێ، بەمەرجێك حەپی دژە سکپڕی لەگەڵدا بخورێت. لەبەرئەوەی کەوتنە سەرخوێن لەپاش دوو ڕۆژ یا سێ ڕۆژ لە وەستاندنەوە لە خواردنی حەپەکاندا، دەردەکەوێت، ئەوا ژن دەتوانێت چەندی بوێت پێشی بخات یا دوای بخات. لەگەڵ ئەوەی ئەم ڕێگایە مەترسی نیە، بەڵام پێویستە تەنها لەکاتی زۆر پێویستیدا پەنای بۆ ببرێت، وەك ئەوەی ژنەکە لەسەر سەفەر یا تاقیکردنەوە، یا هەر بارودۆخێکدا بێت کە پێویستی بەدڵنیایی جەستەیی و دەرونی بێت.

کەی دەتوانرێت باس لە حاڵەتێکی ناوازە (شاز) بکرێت؟

—ئەگەر سوڕی مانگانەکە تا مێژوەکەی خۆی ڕێك و پێك بوو لە پاشدا نارێك بێت.

—ئەگەر ماوەی نێوان دوو کەوتنە سەرخوێن لە 21 ڕۆژ کەمتر یا لە 35 ڕۆژ زیاتر بوو.

—ئەگەر کەوتنە سەرخوێنەکە کە لە هەفتەیەك زیاتری خایاند و خوێنەکە زۆر بوو.

—ئەگەر کەوتنە سەرخوێن نەما یا ناوە ناوەو بەشێوەیەکی نارێك دەرکەوتەوە.

بۆ هەر حاڵەتێك لەو حاڵەتانەی سەرەوە، پێویستە ژن سەردانی پزیشك بکات.

هۆی ناڕێکوپێکی سوڕی مانگانە چییە؟

-هۆکە دەگەڕێتەوە بۆ تێکچون لەکاری هۆرمۆنیدا. بەهۆی گەلێك هۆوە لە هەمویان زیاترو بلاوتر، شۆکە سۆزدارییەکانە، کە دەبنە هۆی تێکدانی ئەو ڕێنماییانەی لە ڕژێنی ژێر لانکە (هایپۆسەلەمەس Hypothalamus)ەوە دێن، لەم حاڵەتەدا هروژاندنی ژێر مێشکە ڕژێن خراپ دەبێت، بۆیە ئەویش ڕێنمایی خراپ بۆ هەردوو هێلکەدانەکە دەنێرێت کە دەبوایە ئەو هۆرمۆنانەی دەربدایە کە بەرپرسی سوڕی منداڵدان دەبن. مێژوی هێلکەدانان وادەی کەوتنە سەرخوێن دیاری دەکات، چونکە هەمیشە کەوتنە سەرخوێن لەنێوان ڕۆژی دەیەم و ڕۆژی چواردەهەمی دوای هێلکەدانان روو دەدات. ئەگەر هێلکەدانان پێش کەوت ئەوا کەوتنە سەرخوێنیش پێش دەکەوێت و ئەگەر دواکەوت ئەویش دوا دەکەوێت.

هۆکانی دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێن چین؟

-هێلکەدانانێکی دواکەوتو بەهۆی شۆکێکی دەروونی یا گۆران لە ئاوهەوادا یا لەکاتی باڵق بووندا

-تێکچوونی هۆرمۆنی لە کاتی چارەسەری پزیشکیدا لە یەکەمین روخسارەکانی دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێن.

-سکپڕبوون.

-نزیکبوونەوەی ژن لە تەمەنی نائومێدی.

لە حاڵەتی دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێندا چی بکەین؟

-یەکەمین شتێك کە بیکەین وەرگرتنی پلەی گەرمی لەشە، هەموو بەیانییەك پێش هەستان لە جێگادا، ئەگەر پلەی گەرمیەکە لەسەرو 37 پلەوە بوو ئەوە مانای ئەوەیە کەهێلکەدانان هەیە، و لەم حاڵەتەشدا ئێمە لەبەردەم دوو ئەگەرداین، یا سەرەتای سکپڕییە، یا کەوتنە سەرخوێن بەم زوانە ڕوودەدات.

ئەگەر پلەی گەرمی لەژێر 36,5 پلەوە بوو ئەوە مانای وایە کە هێلکەدانان ڕوی نەداوە، لەبەرئەوە پێویستە چاودێری گرتنی پلەی گەرمی بەرێکوپێکی بکەین تا دەگاتە 37 پلە، ئەوسا دەزانین کە هێلکەدانان ڕووی داوە. لەپاش 15 ڕۆژ دوای ئەوە کەوتنە سەرخوێن ڕوودەدات.

ئەگەر کەوتنە سەرخوێن زۆر دواکەوت پێویستە بچین بۆ لای پزیشك.

ئایا لاوازکردنی جەستە بەرجیم کاردەکاتە سەر کەوتنە سەرخوێن؟

-بەڵێ، ئەگەر رجیمەکە توندو خێرا بوو، ئەوا لەم حاڵەتەدا دەبێتە هۆی دابەزاندنی چالاکی هۆرمۆنی و ماوەیەکی زۆرمان دەوێت تا دەیگەیەنینەوە بەئاستی پێویست.

ئایا ڕوودەدات ژن کەوتنە سەرخوێنی هەبێت بەبێ هێلکەدانان؟

-بەتەواوی ئەمە لە سوڕە مانگانەکانی یەکەمدا ڕوودەدات کاتێك کە کچەکە باڵق دەبێت لەوانەشە لەهەر کاتێکی دیدا لەژنی پێگەیشتوودا ڕووبدات. ئەو سوڕی مانگانانەی کە هێلکەدانانیان لەگەڵدا نیە دەبنە هۆی دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێن کە لەنێوان دوو تا بیست ڕۆژدا دەبێت.

کەوتنە سەرخوێنی بەئازار چۆنە؟

-ئازاری کەوتنە سەرخوێن بەزۆری لەبەشی خواروی سکەوەیەو لە شێوەی پێچ پێدا هاتنێکی توندا دەبێت و تا گورچیلەکان و بەدرێژایی ڕانەکان درێژ دەبێتەوە. بەزۆری پێچ پێدا هاتنەکە لەگەڵ هێڵنج داندا دەبێت تا دەگاتە ڕادەی ڕشانەوە، لەگەڵ سەریەشەو هەندێك جاریش بورانەوە.

هۆكانی ئازاری كەوتنە سەر خوێن چییە؟

–ئازارەكانی كەوتنە سەرخوێن لە گەلێك هۆكاری جیاوازەوە پەیدا دەبن و هەمووشیان لەیەك سوڕدا كۆنابنەوە لەوانە:

–دەردراوە هۆرمۆنیەكان:

ئەو كەوتنە سەرخوێنەی لەدوای هێلكەدانانەوە دێت بەتەنها ئەوە كە ئازاری دێت. ئەو كەوتنە سەرخوێنەی بێ هێلكەدانانە، زۆر بەدەگمەن ئازاری هەیە. هەروەها لەوانەشە ئەو پرۆجسترۆنەی كە پاش هێلكەدانان دێت، رۆڵێكی بنەرەت ببینێت لە پەیداكردنی ئازاردا. پرۆجسترۆن بەتەنها هۆكاری ئازارەكە نیە بەڵكو نا هاوسەنگیەكەی لەگەڵ ئێسترۆجین دا.

–فرەیی لە هەندێك لە دەردراوەكانی مناڵداندا.

مناڵدان مادەیەكی تایبەتی دەردەدات پێی دەوترێت پرۆستا گلاندین (Prosta glandine) كە بەرپرسی دروستكردنی ئەو گرژبونانەیە كە لە دیوارەكەیدا روودەدەن، ئەو كرژبونانەش یارمەتی كردنە دەرەوەی لینجە مادەكان دەدەن بۆ دەرەوە.

ئەگەر ئەم مادەیە زۆر زیاد رژا ئەوا دەبێتە هۆی كرژبونێكی توندو دەبێتە هۆی پەیداكردنی ئازار.

–شێوای مناڵدان

ئەگەر مناڵدان زۆر بچوك بوو یا بۆلای پێشەوە لار بوبوەوە یا بۆ دواوە، ئەوا خوێن رۆیشتن بەشێوەیەكی سروشتی تیایدا روونادات، لەبەرئەوە دەبێتە هۆی هەندێك ئازار.

ئەگەر هەستت كرد لە كاتی كەوتنە سەرخوێندا بەپێچەوانەی جارانی پێشووەوە، ئازارت هەیە، ئەوا سەردانی پزیشك بكە، چونكە لەوانەیە بەهۆی پەیدابوونی نەخۆشییەكی ژنانەوە بێت.

چی بكەین ئەگەر كەوتنە سەرخوێن ئازاراوی بوو؟

–لەم حاڵەتەدا پزیشك دەرمانێكی هێوركەرەوە یا دژی كرژبونت بۆ دەنوسێت، ئەگەر ئەوە زۆر پێی باش نەبویت ئەوا دەرمانی دژە هەوكردنت بۆ دەنوسێت كە دەتوانن دەردانی مادەی پرۆستاگلاندین (Prosta gladine) بوەستێنن ئەگەر تۆ پێویستت بەدژی سكپڕی بوو، ئەوا حەپەكانی دژە سكپڕی، ئازارەكانیشت بۆ دەوەستێنن، بەزۆری لەگەڵ پەیوەندییە سێكسیە یەكەمەكاندا ئازارەكان كەم دەبنەوەو لەوانەشە بەتەواوی پاش منداڵ بوون هەر نەمێنن.

ئایا پێویستە دەربارەی روودانی كەوتنە سەرخوێنی زۆر یا درێژخایەنەوە، تووشی دڵەراوكێ ببین؟

–بەم حاڵەتە دەوترێت (فرە كەوتنە سەرخوێن)و بەوەش دەناسرێت كە برێكی زۆر لەخوێن دێتە دەرەوەو پێویستی بەسەردانی پزیشك هەیە، لەوانەیە ئەمە لەم كاتانەدا روبدات:

–لە سەرەتای باڵق بووندا.

–لەكاتی نزیك بوونەوە لە تەمەنی نائومێدی بەهۆی كەمبوونەوەی پرۆجسترۆنەوە، چونكە زیادبوونی ئێسترۆجین لەچاو پرۆجسترۆندا دەبێتە هۆی گەشەكردنی لینجە شانە لەناو مناڵداندا،و لەكاتی رزگاربوون لەم برە زۆرەی ئەو شانانە خوێن لێ رۆیشتنێكی زۆر لە ئاسایی زیاتر روودەدات.

–ئەو ژنانەی سوڕێكی رێكوپێكیان نیە.

–لەوانەشە فرەكەوتنە سەرخوێنی بەشێوەیەكی كتوپڕو بۆ ماوەیەكی كورت لەكاتی دانانی لەولەبی دژی سكپڕیدا یا لەكاتی گواستنەوەی جێگاكەیدا، روو بدات.

ئایا هەندێك دەرمان دەبنە هۆی زیادكردنی بڕی خوێنی كەوتنە سەرخوێن؟

–بەڵێ ئەسپرین و ئەو دەرمانانەی خوێن شل دەكەنەوە.

ئایا پێویستە توشی دڵەراوكێ ببین دەربارەی كەوتنە سەرخوێنی كەم و ماوە كورت؟

–هەندێك جار روودەدات كە كەوتنە سەرخوێن بەزۆری بۆ ماوەی رۆژێك یا دوو رۆژ بەردەوام بێت و بڕی خوێنەكەشی زۆر كەمە. بەزۆری هۆی ئەمە خواردنی حەپی دژە سكپڕیە، لەم حاڵەتەدا كەوتنە سەرخوێنەكە بەهۆی نەبونی هێلكەوە، شتێكی ئەوتۆ نیە، و لەوانەشە تەنها بریتی بێت لە چەند دڵۆپێكی كەمی رەنگ قاوەیی، لەوانەیە ئەمە لە ئەنجامی تێكچونە هۆرمۆنیەكانەوە روبدات بەهۆی كێشەی دەرونی یا گۆڕانێكی زۆر كە بەسەر كێشی لەشدا هاتبێت، كەمی یا زۆری.

لەوانەشە هۆكارەكەی جێگەیی بێت یا لەسەر ئاستی لینجە شانەی ناو مناڵدان بێت، لەوانەیە ئەمە پاش

منداڵبوون بێت یا لە ئەنجامی قەدەغەکردنی سکپڕی یا لە ئەنجامی نەشتەرگەرییەك کە پەیوەندی بەمناڵدانەوە هەبێت.

لە هەموو حاڵەتەکاندا، پزیشکی پسپۆر خۆی یارمەتیت دەدات بۆ گەڕاندنەوەی باری سروشتی.

پێویستە توشی دڵەڕاوکێ ببین لە ئەنجامی دەرکەوتنی خوێن لەنێوان دوو کەوتنە سەرخوێندا؟

–دەرکەوتنی خوێن پێی دەوترێت "خوێن لێچوونی مناڵدان" لەوانەیە خوێن لێچوونەکە راستەقینە بێت لە شێوەی پەڵەی بچوك بچوك یا لاواز، لەوانەشە بەهێز بێت و بگاتە رادەی خوێنی کەوتنە سەرخوێنی مانگانەی ئاسایی.

بینینی جێگەی خوێن لە ناوەراستی سوڕی مانگانەدا، واتە لەکاتی هێلکەدانانـدا، پێویست بەدڵەراوکێ ناکات بۆی، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە پزیشکی لێ ئاگادار بکرێتەوە.

ئەگەر پاش جووت بوون خوێن لێرۆیشتن هەبوو، لەوانەیە لە ئەنجامی روشاندنی ملی مناڵدان بێت لەکاتی جوتبوونەکەدا لە کاتێکدا کەملی مناڵدانەکە هەوی کردبوو، ئەگەر لە لێنۆرینی تاقیگەیشی دەرکەوت کە خانەکانی ملی مناڵدان ساغن، ئەوا پزیشك ئامۆژگاری ئەوەت دەکات کە حەپی دژە هەوکردن بەکاربهێنیت.

هۆکانی نەمانی کەوتنە سەرخوێن چین؟

–لەوانەیە کەوتنە سەرخوێن لە هەموو تەمەنێکدا و لە پڕو لە ئەنجامی شۆکێکی سۆزداریەوە، یا بەرەبەرە پاش چەند سوڕێکی ناڕێك، بوەستێت. ئەگەر حاڵەتی سکپڕی یا گەیشتن بەتەمەنی نائومێدیمان لابرد، ئەوا راوەستانی کەوتنە سەرخوێن چەند هۆکارێکی دیکەی هەیە لەوانە:

–تێکچوون لەکاری هێلکەدانەکان لە ئەنجامی بوونی (تورەکە)یا وەرەم لەسەریان.

–لاوازی لە پەردەی مناڵداندا یا نوێنەبونەوەی بەشێوەیەکی راست.

–لاوازی دەردراوە هۆرمۆنیەکان. ئەگەر ژێر مێشکە رژێن لە هوروژاندنی هێلکەدانەکان دواکەوت، ئەوا هۆرمۆنی پێویست نارێژن بۆ جێبەجێ کردنی سوڕی مانگانە.

وەستاندنی کەوتنە سەرخوێن پێویستی بەچونە بۆلای پزیشك.

تێکچوونی مەزاج چیە کە دەکەوێتە پێش کەوتنە سەر خوێنەوە؟

–پێش چەند رۆژێکی کەم، یا هەفتەیەك، هەندێك جار دوو هەفتەش، پێش کەوتنە سەر خوێنەکە، ژن هەست دەکات مەزاجی دەرونی و جەستەیی لای داوە. بەڵام راستەوخۆ ئەم هەستە پاش کەوتنە سەرخوێنەکە لادەچێت. ٪75 ژنان مانگانە ئەم حاڵەتە دەزانن.

نیشانە جەستەییەکانی نارەحەتی سوڕەکە کامانەن؟

–نیشانە هەرە دیارەکان بریتین لە ئاوسان و سوربوونەوەو قورسایی لە ئەنجامی پەنگ خواردنەوەی ئاو لە جەستەدا. مەمکەکان قورس دەبن و هەندێك وردە گرۆیان تێدا دروست دەبێت کە بەدەست هەستی پێ دەکرێت ئەمەش دەبێتە هۆی سوربونەوەو پەستان لەناو مەمکەکاندا، لەبەرئەوە ژنەکە هەست بەنارەحەتی دەکات و لەوانەیە بگاتە رادەی ئازار. هەروەها لەوانەشە دەموچاو و پەنجەکان بئاوسێن. رانەکان قورس دەبن، سك هەڵدەئاوسێت، ئەم پەنگ خواردنەوەیەی ئاوە دەبێتە هۆی زیادکردنی کێشی بەنزیکەی 1–3 کیلۆگرام.

سەرەرای ئەم نیشانانە، هەندێك ژن زیپکەیان لەناو دەم یا لەسەر ئەندامی زاوزێ لێ پەیدا دەبێت، هەروەها قژیان چەور دەبێت، هەندێك ژنی دی ئازاریان لە جومگە یا ماسولکەدا دەبێت و تووشی لا سەرەیەشە دەبن.

بێ گومان ژن تووشی ئەم هەموو حاڵەتانە پێکەوە نابن، بەڵام هەموو ژنان بەشداری لە هەستکردن بەشەکەتی و تەمەڵیدا دەکەن.

هۆکانی نەخۆشی سوڕەکە کامانەن؟

–لەبەرئەوەی ئەم نارەحەتیانە تەنها ئەو ژنانە دەگرێتەوە کە هێلکە بەرهەم دەهێنن، لەبەرئەوە بەشێوەیەکی لۆژیکی پێویستە بۆ ئەوە بچین کە بەندە بەو دەردراوە هۆرمۆنیانەی لەکاتی سوڕەکەدا روو دەدەن.

نارەحەتیەکان لەکاتی هێلکەدانان لە بەشی دووەمی سوڕەکەدا روودەدەن، و لەو کاتەدا کە هەردوو هێلکەدانەکە مادەی ئێستروجین و پرۆجسترۆن دەرێژن. ئەگەر هاوسەنگی لەنێوان بڕی ئەم دوو مادە هۆرمۆنیەدا نەبوو، ئەوا نیشانەکانی نارەحەتی یا نەخۆشیەکە بەهێز دەردەکەوێت کە راستەوانە دەبێت لەگەڵ پلەی تێکچوونی هاوسەنگیەکەدا. زۆربەی جار بڕی پرۆجسترۆن کەمە و لەو

حاڵەتەدا ئێستڕۆجینەکە زۆر دەبێت و دەبێتە هۆی تێکدانی فرمانی بەتایبەتی ئەوانەی کە لە ئەنجامی پەنگ خواردنەوەی ئاوەوە پەیدا دەبن.

هۆکاری دی هەن کە دەبنە هۆی ئەم تێکچوونە وەك کەمی ئاسن لەلەشدا یا تێکچون لە کردارەکانی گۆڕانی شەکردا. هەروەها پێویستە بایەخی رۆڵی باری دەروونیش کەم نەکرێتەوە، چونکە تێکچوونی دەروونی کار دەکاتە سەر مەڵبەندە دەمارییەکان، بەتایبەتی لەبەشی خواروی دەماخەوە (ژێرلانکە- هایپۆسەلەمەس Hypothalamus)و ئەوەش دەبێتە هۆی تێکدانی ئەم مەڵبەندەو بەوەش هەموو زنجیرەی هۆرمۆنی تێکدەچێت.

ئایا رەفتاری ژن لەماوەی نارەحەتی یا نەخۆشی سوڕەکەدا، دەگۆڕێت؟

–بەڵێ، لەزۆربەی کاتدا رەفتاری ژنەکە دەگۆڕێت، نوستنی تێکدەچێت و پێش چەند رۆژێك لە کەوتنە سەرخوێنەکە نوستنی تێکدەچێت، و هەستکردنی بەماندویی زیاد دەکات، و ژنەکە شڵەژاوو هەڵچو دەردەکەوێت، و توانای وردبونەوەی لاواز دەبێت. ماسولکەکانی رەق دەبن و کارامەیی لە گرتنی شتەکاندا لاواز دەبێت و هەندێك جار هەندێك شتی لە دەست بەردەبێتە خوارەوە. ئارەزوی بۆ خواردن دەگۆڕێت و گۆڕان بەسەر رەفتاری سێکسیشیدا دێت. هەندێك ژن ئارەزویان بۆ جوتبوون نامێنێت، و هەندێکی دیکەیان ئارەزوویان زیاد دەکات.

دیسانەوە رەفتاری دەرونی ژنەکە دەگۆڕێت، چونکە گۆرانکاریە هۆرمۆنیەکان لەکاتی سوڕەکەدا وا لە مەزاجی ژنەکە دەکەن کە گۆڕاوو هەڵگەراوە بێت، لەناوەڕاستی سوڕەکەدا چالاك و دڵخۆش دەبێت، و لە پاشداو لەپڕ تووشی دڵەراوکێ و شڵەژان دەبێت بەتایبەتی پێش کەوتنە سەرخوێنەکە بەماوەیەکی کەم. ئەم شڵەژانە دەمارییە کە لە ئەنجامی شەکەتیەکی زۆرەوە پەیدا دەبێت بەهەڵگەراندنەوەو گۆڕان لە مەزاجێکی بێ مانادا خۆی دەبینێتەوە، تیایدا ژنەکە بەخێرایی تورەو شەرانگێز

دەبێت، جاری وا هەیە حاڵەتەکە دەیگەیەنێتە توندوتیژی. و زۆبەی جاریش خەمۆکی بەسەریدا دێت و دنیا زۆر بەرەش دێتە بەرچاوی و گومان لە هەموو شتێك دەکات بەتایبەتی لە خۆشی، لەبەرئەوە هەندێك جار گریانێکی زۆر دای دەگرێت. ئەم خەمۆکیە دەرونییە بەزۆری ئەو ژنانە دەگرێتەوە کە لە دوای سیوپێنج ساڵیەوەن.

ئایا هیچ چارەسەرێك هەیە نارەحەتیەکانی سوڕەکە کەم بکاتەوە؟

–چارەسەری سەرەکی بریتیە لە جێگرتنەوەی کەمی پرۆجسترۆن، لەبەر ئەم هۆیە لەو حاڵەتانەدا، پزیشکی ژنان چەند حەپێك دەنوسن کە بنەرەتەکەیان پرۆجسترۆنی سروشتی یا دەستکردە. ئەم چارەسەرە بۆ هەموو نیشانە جەستەیی و دەرونیەکان سەرکەوتووە،و دەبێتە هۆی گۆرانێکی چاك تیایدا، بەڵام هەندێك نیشانەی لاوەکیشی لەگەڵدا دەبێت وەك زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیادبوونی پەستانی خوێن یا زیادبوونی رێژەی کۆلیسترۆل.

حەپەکانی دژە سکپڕی دەتوانن ژن لە نیشانەکانی نارەحەتی سوڕەکە دووربخەنەوە یا هیچ نەبێت سنورداری بکەن، چونکە ئەم حەپانە هێلکەدانان رادەگرن.

لەم ماوەی لاوازییەدا، بەهەموو توانای خۆت هەوڵ بدە لە پەستانی دەروونی دوبکەویتەوەو زۆر ئاگات لەم کارانەی خوارەوە بێت:

–زۆرترین ماوە بۆ پشودان.

–دورکەوتنەوە لە خواردنەوەی وریاکەرەوەکانی وەك قاوەو مادە ئەکلهولیەکان.

–زۆر نەخواردنەوەی مادە شلەکان بۆ ئەوەی رێگە لە پەنگ خواردنەوەی ئاو لە جەستەدا بگریت.

–بەکارهێنانی سیستمێکی خۆراکی دروستی،و زۆر بەکارنەهێنانی خوێ چونکە دەبێتە هۆی پەنگ خواردنەوەی ئاو.

–هەندێك وەرزشکردنی سوك.

منداڵو تەلەفزیۆن

نووسینی: سۆزان جەمال

ئامێری تەلەفزیۆن ئەو میوانە خۆشەویستەی هەگبەکەی پڕ لە چیرۆكو هەواڵو بەسەرهاتە بەوێنەی رەنگاو رەنگو سەرنجڕاکێشەرو نوێوە هەمیشە لە ماڵەکانمان ئامادەیەو هەر لە بیستەکانی سەدەی رابووردووەوە گۆشەی هۆڵو ژووری میوانەکانمانی رازاندۆتەوە، چەندە لەناوماندایەو لەگەڵماندا دەژی لێی بێزار نابینو لەقسە زۆرو کۆتایی پێ نەهاتووەکانی وەڕس نابین، ئەگەر جاران داپیرە یان باپیرە لە خێزانە سادەکانی کوردەواریدا بەچیرۆكو سەرگورشتەکانیان شەوانی دورودرێژی زستانو مانگەشەوی هاوینیان لەگەڵ نەوەکانیاندا بەسەربردبێتو لە شارەکانیشدا خەڵکی بۆ سەیری سینەماو تۆپی پێ رۆیشتبن، ئەوا بەهاتنی تەلەفزیۆن ئەو شەوانەو ئەو دانیشتنو چوونە دەرەوانەش کە ئەندامانی خێزانی لە کەشێکی کۆمەڵایەتیدا کۆدەکردەوە کۆتاییان پێهاتو تەلەفزیۆن جێگەی گرتنەوەو تەنانەت ئەو کەشە کۆمەڵایەتیانەش لەگەڵیدا بەرەو کاڵبوونەوە چوونو لە ئێستادا هەندێکجار لەجیاتی ئامێری تەلەفزیۆن چەند ئامێرێك هەیەو هەر کەس لەژوری خۆیەوە تەماشای دەکات. ئامێری تەلەفزیۆن بەخەسڵەتە کارتێکەرە فرەجۆرو هەمیشە تازەبووەکانی بەشێوەیەکی تایبەتی منداڵان رادەکێشێتو تەنانەت بەوەندەوە ناوەستن سەیری پرۆگرامە تەرخانکراوەکان بۆ خۆیان بکەنو تەماشای بەرنامەی گەورەکانیش دەکەن، هەر لە سەدەی بیستەوە بۆتە ئامێرێکی هاوژیانی مرۆڤو لەوانەیە ئاسایی بێت هەر ئامێرێکی دیکە لەناو ماڵدا بۆماوەیەك لە کاربکەوێت بەڵام کە ئەم لەکارکەوتنە ئامێری تەلەفزیۆن بگرێتەوە زۆر مەحاڵە چونکە ناکرێت تەلەفزیۆن لە ئیش بکەوێت بەتایبەتی ئەگەر ئەو ماڵەی منداڵی تیادا بو چونکە ئەگەر گەورەکانیش بەهۆی هۆیەکانی دیکەی راگەیاندن لە رادیۆو رۆژنامەو راگەیاندنی ئەلەکترۆنی قەرەبووی بەگوێگرتن لە گۆرانیو هەواڵەکانی دونیا لەو کەناڵانەوە بکەنەوە ئەوا منداڵان ناتوانن یەك رۆژ بەبێ تەلەفزیۆن بژین.

- **منداڵ چۆن هۆگری ئەم ئامێرە دەبێت؟**

منداڵ لەچەند مانگی یەکەمی تەمەنییەوە کە تەماشای تەلەفزیۆن دەکات دەبینێت وێنەکان دەجوڵێنو دەنگییان هەیەو قسە دەکەنو بەردەوام دەگۆڕێن، تەماشاکردنی ئەمانەش پێویستیان بەهیچ

کۆششێك یان ماندووبوونێك نییەو دەشتوانێت بەتەنها بەبێ دایكو باوكیو بەبێ ئەوەی هیچ هاوڕێیەكی لەگەڵدا بێت تەماشای بكاتو خۆی ژێرو سەرقاڵ بكات، هەروەها بۆ منداڵ لەپێش چوونە قوتابخانەییو لەدوای فێربوونی زمان سەرچاوەیەكی زانیاری فرەجۆرو رەنگو شێوەیە چونكە منداڵ لە قۆناغی ئاشكراكردنی جیهانی دەوروبەریدایەو زمان فێربووەو توانای خوێندنەوەی نییە، بۆیە بەئاسانی لەماوەیەكی كەمدا زۆرێك لەو بابەتانە دەبینێتو دەبیستێت كە ئارەزوو دەكات بیانزانێت. واتە دەتوانرێت ئامێری تەلەفزیۆن بەیەكێك لە بوارەكانی وەرگرتنی زانیاری دابنرێت كە بەشێوەیەكی راستەوخۆ كاردەكاتە سەر گەشەی منداڵ لەزۆبەی رووەكانەوەو ئەم كاریگەریەش دەشێت لایەنی پۆزەتیڤو نێگەتیڤیش لەخۆ بگرێت.

منداڵ لەپێش تەمەنی گەشەكردنی توانا زمانەوانییەكانیشییەوە ئەگەر دایكو باوك لەبەردەم شاشەی تەلەفزیۆندا دایاننا تەماشای دەكاتو لەوانەیە بۆ ماوەیەكی باشیش بەهێمنی بمێنێتەوە كە زۆرجار دایك یان دایەنگەو دەزگاو دامەزراوەكانی سەرپەرشتیو بەخێوكردنی منداڵان پەنای بۆ دەبەن چونكە منداڵەكە بەشێوەیەكی تێبینیكراو ژێردەكات بەبێ ئەوەی پێویستی بەوە بێت هیچ كەس لەگەڵیدا دابنیشێت، بەڵام ئایا منداڵ لەو تەمەنەدا لە تەلەفزیۆن تێدەگات؟ (زۆربەی لێكۆڵینەوەكان ئاماژە دەدەن لەو كاتەدا كە منداڵان بەفیعلی چێژ لە بینینی ئەو بەرنامانە وەردەگرن كە بەتایبەتی بۆ تەمەنێكی دیاریكراو ئامادەكراون لەوانەیە لە حاڵەتی بەئاگایی تەواودابن، بەڵام سەبارەت بەتێگەیشتن لەوەی لەسەر شاشە روودەدات ئەوا ئاستی تێگەیشتنیان زۆر نزمە)(1). كەواتە منداڵ لەپێش تەمەنی چوونە قوتابخانەو واتە لە تەمەنی دایەنگەو باخچەدا زۆرجار تەنها تەماشا دەكات بەبێ ئەوەی لەوە تێبگات كە دەیبستێت، بەڵام لەگەڵ چوونە قوتابخانە بەردەوام ئەگەر بواری بۆ بڕەخسێتو دایكیو باوكی یان كەسانی چواردەوری وەڵامی بدەنەوە پرسیار لە زۆربەی ئەو شتانە دەكات كە لەكاتی سەیركردنی تەلەفزیۆندا دەیانبینێتو دەیانبیستێت، بەڵگەش بۆ ئەمە لەكاتێكدا ئەگەر بەتەنها تەماشای تەلەفزیۆنی كردو بەرنامە یان فلیمەكە لەرووی رووداوەكانییەوە هێندە سەرنجڕاكێشەر نەبوو لێشی تێنەگەیشت ئەوا زوو لە یادییان دەكاتو ناتوانێت لە دواییدا باسیان بكات یان بیانهێنێتەوە یادی خۆی چونكە (توانای منداڵی تەمەنی دایەنگەو پێش چوونە قوتابخانە بۆ یادكردنەوە زۆر لاوازە، تاكو ئاستێك دەتوانین بڵێین تێگەیشتن زۆر لاوازە)(2)، واتە منداڵ ئەستەمە لەو تەمەنەدا بەتەنها لە بەرنامەكانی تەلەفزیۆن تێ بگاتو بیانهێنێتەوە بیریو تەنانەت ئەستەمە بتوانێت هۆكاری زۆرێك لەو رووداوو كردارو دیمەنانە لێكبداتەوەو بیانبەستێت بەیەكەوە چونكە تێگەیشتنی لۆژیكی لاوازەو لە ئەزموونە ئەقڵیو كۆمەڵایەتییەكانیدا زۆر هەژارە، لەو تەمەنەدا دەتوانێت هەندێك شێوەو رەنگو رەگەزی بونەوەران لەیەك جیابكاتەوە بۆ نمونە سەری مرۆڤ لەسەری ئاژەڵو لەسەری باڵندە جیادەكاتەوە، بەڵام ئاستی تێگەیشتن لە گفتوگۆو ناوەڕۆكی رووداوەكان زۆر كەمەو لەوانەیە تەنها زنجیرەیەك جوڵەو كردار یان رەنگاو رەنگی شێوەو وێنەو

بەرزی و نزمی و ئاوازی دەنگەکان بۆ تەماشاکردنی بەرنامەیەك رایبکێشێت، بەڵام لەڕووی تێگەیشتنەوە تێناگات چونکە هێشتا زمان فێرنەبووە تاکو گوزارشتە زمانەوانییەکان تێبگات. ئەمەش بۆ نەوەی مرۆڤ مایەی خۆشبەختییە چونکە (توێژەرەوەکان ئاشکرایانکردووە ئەو بەرکەوتنانەی کە دوچاری نیوەی چەپی دەماخ دەبن لەخوار تەمەنی دوو ساڵییەوە زیانی بۆ سەر گەشەسەندنی توانای زمانەوانی لە ئایندەدا زیاتر نییە لەوەی کە تووشی نیوەی راستی دەماخ دەبێت، لە کاتێکدا ئەو گەورانەی دوچاری هەمان بەرکەوتن دەبن تووشی زیانپێکەوتنی زمانەوانی هەمیشەیی دەبن. ئەو منداڵانەش کە نیوەی چەپی دەماخییان لەسەرەتای گەشەکردنی زمانەوانیدا دوچاری زیان دەبێت بەڵام تەمەنییان لەخوار چوار ساڵەوەیە، تووشی ئەستەمی زمانەوانی کاتی دەبن بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دەتوانن جارێکی دیکە توانا زمانەوانییەکانیان بەدەستبێننەوە)(3).

بەڵام هاوبەشیکردنی منداڵ بۆ راڤەکردنی هەندێك روداو و باسکردنی هەندێك هۆکاری رودانی روداو یان ئەنجامدانی کردارەکان لەلایەن کەسایەتییەکانی ناو فیلم کارتۆنەکان هاوکات لەگەڵ گەشەکردنی توانای زمانەوانی یارمەتیدەر دەبن بۆ تێگەیشتنی باشتر و زیاتر لەلایەن منداڵەوە و لەهەمان کاتیشدا دەتوانێت روداو ناوی کەسایەتی ناو فلیم کارتۆن و بەرنامەکان تاکو ئاستێك بێنێتەوە یادی.

کاریگەری تەلەفزیۆن بۆ سەر گەشەی مەعریفی منداڵ:

منداڵ هەر لەسەرەتای تەمەنییەوە لەگەڵ ژینگەی چوار دەوری کارلێك دەکات بێگومان لەگەڵ بەرەو پێشچوونی تەمەن و گەشەکردنی توانا ئەقڵی و جوڵەیی و زمانەوانییەکان ئەم کارلێکە کاراتر دەبێت، دەکرێت تەلەفزیۆن بەیەکێك لەو فاکتەرانە دابنرێت کە کاردەکاتە سەر گەشەی مەعریفی منداڵ چونکە بەپێی زانای سویسری (جان بیاجیە)(4) بەهۆی هەمیشە بوونی سێ مەیلی سەرەکی لە منداڵدا کە مەیلی رێکخستن organization و مەیلی خۆژیاندن adaptation و مەیلی بەدیهێنانی هاوسەنگی equilibration منداڵ بەردەوام ئەو زانیاری و رەگەزە نوێیانەی لە ژینگەی چواردەوری دەیانبینێت لەرێگەی دوو کرداری تەواوکەری یەکترییەوە (وەرگرتن assimilation و گونجاندن accommodation)ەوە هەوڵ دەدات وەریان بگرێت پاشان لەلای خۆی و لە کۆگای هزر و بیرکردنەوەیدا هەڵیانبگرێت و رێکییان بخات لەگەڵ ئەو رەگەزو شارەزاییانەی کە خۆی هەیەتی و لەگەڵ خۆیدا بیانگونجێنێت تاکو حاڵەتێك لە ئارامی و هاوسەنگی بەدیبهێنێت.

کاتێك منداڵ لە تەمەنی ساڵەوەختیدا لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن تەماشای فلیم کارتۆنێك دەکات لەو فیلمەدا بۆ نمونە پایسکیل دەبینێت و ئەو منداڵە بۆ یەکەمجار ئەو یارییە کە لە هەمان کاتدا هۆکارێکی هاتوچۆکردنیشە دەبینێت، وێنەی ئەو پایسکیلەو بەکارهێنانی واتە بیرۆکەیەك دەربارەی پایسکیل لە مێشکیدا دروست دەبێت و دەیخاتە پاڵ شارەزاییەکانی دیکەی کە لەو وێنەیەوە نزیکن وەك ڕەوڕەوەکەی خۆی و ئۆتۆمبێلەکەی باوکی کە هەردووکیان دەجوڵێن و بۆ ئەو خۆشی بەخشن بەڵام هەر زوو درك بەجیاوازی نێوانییان دەکات، ئەو بیرۆکەیەی کە هەنووکە دەربارەی پایسکیل لە مێشکیدا دروست بوو هەموار دەکات و لەگەڵ زانیارییە پێشووەکانی کە نزیکن لەو بیرۆکەیەوە دەیگونجێنێت تاکو ئەوبارەی جۆرە هاوسەنگییەك لەگەڵیاندا دروست دەکات و درك بەوە دەکات جگە لە ڕەوڕەوەکەی و ئۆتۆمبێلەکەی باوکی هۆکاری دیکەی رۆیشتن هەن.

بەم شێوەیە تەلەفزیۆن لە قۆناغێکی زووی منداڵییەوە کاریگەری پۆزەتیف لەسەر گەشەی مەعریفی منداڵ بەجێدێڵێت بەو مەرجەی دایك و باوك رەچاوی جۆری ئەو فیلم و پرۆگرامانە بکەن کە منداڵ

لەو تەمەنەدا دەیانبینێت چونکە لەو تەمەنەدا نەك تەنها لە ڕێگەی تەلەفزیۆنەوە بەڵکو لە هەموو ژینگەی چواردەورییەوە منداڵ بەردەوام لە کردارێکی کارلێکردنی کارادا دەژیو زانیاریو رەگەزەکانی چواردەوری وەردەگرێتو دوبارە رێکیان دەخاتەوەو تاکو دەگاتە دۆخێکی هاوسەنگی کە ئەم دۆخە بەدینایەت یان وا باشترە بەدینەیەت بۆ ئەوەی کارلێکردن هەمیشە بەردەوام بێت. لەگەڵ سەرکەوتنی تەمەنو فێربوونی زمان ئەم کارلێکە زیاتر دەبێتو منداڵ بەتایبەتی لەگەڵ تەلەفزیۆندا بەرکەوتنی زۆر دەبێتو بەردەوام بۆلای خۆی رادەکێشێت، (لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەن تەلەفزیۆن پلەی یەکەم لای منداڵانی تەمەن (3-8) ساڵ داگیردەکات چونکە ئاوەزی منداڵ لەم تەمەنەدا لە قۆناغی وەرگرتنی زانیاریو شارەزاییدایەو ئارەزووی گەڕان لەلای بەهێزەو زۆرجار تەلیسمی ئەوە دەبێت کە لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن دەیبینێتو وێڕای ئەوەی منداڵ لەم تەمەنەدا زۆر لە ماڵەوەیەو هەموو شتێکی تازە سەرنجی رادەکێشێتو ئەوەندەی کە تەلەفزیۆن سەرنجی رادەکێشێت زۆر زیاترە لەو زانیارییانەی لەهەر هۆیەکی دیکەی پەیوەندیکردن وەریاندەگرێت)(5). بەواتایەکی دی لەبەرئەوەی منداڵ لەو پرۆسەیەدا دەژی کە ژینگە بەردەوام کاری تێدەکاتو ئەمیش زانیاری لێوەردەگرێت واباشە بەپێی توانا دیمەنو رەگەزو زانیارییە دروستو سروشتییەکان لە فیلمو بەرنامەکانی تەلەفزیۆندا ببینێت نەك دیمەنە نەخواستراوەکانی لەگەڵ تەمەنیدا ناگونجێن یان ئاسەواری خراپ لەسەر رەوتی گەشەکردنی مەعریفیو رۆشنبیری بەجێدێڵنو منداڵ ناتوانێت لەو تەمەنەدا لێکدانەوەی پێویستیان بۆ بکات. (شرام)(6) لەو باوەڕەدایە منداڵانی زیرەك لە کاتێکی زووی تەمەنییانەوە دەست بەبەکارهێنانی هۆیەکانی پەیوەندیکردن دەکەن، بەو پێیە ئەو منداڵە زیرەکانەی لە ساڵانی سەرەتای تەمەنییاندا زۆر تەماشای تەلەفزیۆن دەکەنو کاتێکی دوورودرێژ بەسەیرکردنییەوە بەسەر دەبەن لە تەمەنی دواتر واتە لە (10-13) ساڵی خاڵی وەرچەرخان روودەدات لەگەڵ منداڵانی دی کە ئاستی زیرەکییان لەوان نزمترە رۆڵەکانییان دەگۆڕنەوەو ئەو منداڵە کەم زیرەکانە لەو تەمەنەدا زیاتر تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن، لە کاتێکدا منداڵە زیرەکەکان بەرەو بایەخدان بەهۆیەکانی دیکەو سەرچاوەکانی دیکەی مەعریفەو فێربوون ئاڕاستە دەگرنو دەستدەکەن بەخوێندنەوەو تەنها ئەو بەرنامانە لە تەلەفزیۆندا تەماشا دەکەن کە کاردەکاتە سەر چالاکی ئەقڵییانو دەیوروژێنێت.

بەم شێوەیە دەگەینە ئەو دەرەنجامەی تەلەفزیۆن یارمەتی منداڵ دەدات بۆ وەرگرتنی زانیاریو شارەزاییەکانو چۆنێتی هەڵوێست وەرگرتنو رەفتارکردن لەکاتی ئەزموونو گرفتەکانی رۆژانەداو تەنانەت خۆ ئامادەکردن بۆ دوارۆژو بڕیاردان لەسەر ئایندەو فۆرمە لەبوونی چەمكو ماناکان لە هزرداو دروستبوونی نمونەی باڵاو هەوڵدان بەگەیشتن پێیو بەو خواستانەی زۆرجار خەونەکانی منداڵی کرۆكو بناغەکەیین.

کاریگەری تەلەفزیۆن بۆ سەر گەشەی کۆمەڵایەتی:

لە تەمەنی سەروو ساڵەوەختیو بەرەو تەمەنی باخچە کاتێك منداڵ توانای زمانەوانی گەیشتۆتە ئاستێکی دەوڵەمەند واتە خۆی لە فلیم کارتۆنو بەرنامەکانی تەلەفزیۆن تێدەگات بەو مەرجەی بەهەمان زمانی دایکی بێت یان ئەو زمانە بێت کەلە باخچە قسەی پێدەکەن، تەلەفزیۆن کاریگەرییەکی بەرفراوان لەسەر گەشەی کۆمەڵایەتی بەجێدێڵێت شانبەشانی فاکتەرە کاریگەرەکانی دیکە لە خێزان بەهەموو فاکتەرە لقیەکانییەوە وەك (ئامادەبوونی دایك- پەیوەندی نێوان باوان- شێوازی مامەڵەکردن- باری ئابوریو ئاستی رۆشنبیریو ریزبەندی منداڵ لە

خێزانــدا... هتــد) لەگــەڵ فاکتــەری توانــا ئــەقڵی و جەســتەییە بۆمــاوەیی و وەرگیراوەکــان لــە ژینگــەوەو دواتـر ژینگـەی باخچـەو ئاسـتی پـەروەردەو فێرکـردن تیایــداو دابــین بــوونی هۆکــارە یارمەتیــدەرەکانی فێربوون و یاری کردن. هەندێکجار شێوازی قسەکردنی نـاو فـیلم کارتۆنـەکان شـێوازێکی پـەروەردەیی نـین و زیـاتر بـۆ گـەورەکان چێژو گاڵتـە بەخشـن و منـداڵ لـەو تەمەنـەدا خـاوەنی ئـەو ئـەقڵ و ئـاوەزە نییـە درك بـەوە بکـات ئـەو شـێوازە قسـەکردنە یـان ئـەو رەفتـارە بـەو شێوەیە تـەنها بـۆ خۆشییە، لەوکاتـەدا ئەگـەر رێنمـایی باوان نەبێت ئاسایی منداڵ وەك وانەیەکی کۆمەڵایـەتی لە هزریدا تۆمار دەبێت و بەدوری مەزانە لـە رەفتاریدا رەنگ بداتەوە، بۆ نمونە یەکێك لەو زنجیرە کارتۆنانەی کە لـەم ساڵانەی پێشوودا کرا. بەکوردی (مارکۆ) بوو کە بۆ منداڵان و تەنانەت گەورەکانیش سەرنج راکێشـەر بوون زۆربەی منداڵان ئێواران بەپەرۆشەوە تەماشایان دەکـرد، لـەو زنجیرەیـەدا کـورێکی تەمـەن (6-7) سـاڵ پاڵەوانی فلیم کارتۆنەکە بوو لە دیمەنێکدا بە تورەیی بەگژ باوکیدا دەچێت و قسەی لەگەڵدا دەکات، لـە یادمـە دایکێـك باسـی منداڵەکـەی خـۆی دەکـردو دەیـووت بەپێچـەوانەی ئـەو شـێوازە پەروەردەیـەی فێرکرابـوو تێبینیم دەکرد منداڵە تەمەن شەش ساڵەکەم بەتوندی بەرامبــەر هــەر شــتێك بــەدڵی نەبوایــە تــوورە دەبــوو دەیقیژانــد بەســەرمن و باوکیــدا کــاتێکیش کــە سەرزەنشـتم کـردو پـێم وت چـۆن دەبێـت منـداڵ بـەو شـێوە ناشـرینە قسـە لەگـەڵ دایـك و بـاوکی بکـات لـە وەڵامـدا پێـی وتم: ئـەی بۆچـی مـارکۆ لـە بـاوکی تـورە دەبێت؟

دەکرێـت بڵـێن ئـەو زنجیرەیـەو زۆرێـك لـە زنجـیرە کارتۆنییـەکانی دیکـە لـە ئاسـتێکی زۆر بەرزتریشـدان و لەگەڵ ژمارەیەك فیلم کارتۆنی دیکە کە لـەم سـەردەمەدا دۆبلاژ کراون و کراون بەکوردی و لەسەر (CD) لە بازاڕدا بـەبێ هـیچ سانسـۆرێکی پـەروەردەیی دەفرۆشـرێن ئـەو زنجیرانـە لەگـەڵ ئـەم جـۆرە (CD)یانـەدا هـەر بـەراورد ناکرێن.

ئەو (CD)یانە زۆربەیان کە کراون بەکوردی فاکتـەری پـەروەردەیی تیایانـدا فـەرامۆش کـراوەو گـەورەکان دەهێننـە قاقـاو پێکـەنین و جۆرەهـا وتـەو دەسـتەواژەو رەفتــاری نەشــیاو لــەلای منــداڵ جێــدێڵن و گەشــەی کۆمەڵایەتییەکـەی بـەرەو ئاقـارێکی نادروسـت دەبـەن. بەپێچەوانەشەوە دەکرێت لەرێگەی ئەو فیلم کارتۆن و پرۆگرامانـەوە منـداڵ بەشـێوازێکی دروسـت ئاڕاسـتە بکرێـت، لەمبارەیــەوە مــاکوبی ئامــاژە دەدات بــەوەی (ئاڕاستەکانی منداڵ و بیروباوەڕییان دەشێت لەرێگەی تەلەفزیۆنـەوە فۆرمەلـە بکـرێن یـان گۆڕانییـان بەسـەردا بهێنرێــت)(7). واتــە تەلــەفزیۆن دەکرێــت رۆڵێکــی نیشاندەر لە هەمان کاتیشدا تێکدەر ببینێت یان ببێتە فاکتــەرێکی یارمەتیــدەر بــۆ شــێواندنی رەفتــاری کۆمەڵایەتی منداڵ.

هەروەها بینینی مۆنۆلۆجە کۆمەڵایەتییەکانی نێوان ئــاژەڵان لــە تەلەفزیۆنــداو چــۆنێتی پێکــەوە ژیــان و کارکردن لەگەڵ یەك و بەرگریکردن لەیەکتری کاردەکاتە سـەر گەشـەی کۆمەڵایـەتی منداڵ و ئاستی گونجانـدنی کۆمەڵایەتی لەگەڵ ژینگەی چواردەوریداو، منداڵان بـەو کەسـایەتییانەی نـاو فلـیم کارتۆنـەکان زۆر کاریگـەر دەبـن و لـە رێگەیـەوە لـە جۆرەهـا چـەمکی کۆمەڵایـەتی وەك هاوڕێیــەتی و دڵســۆزی و یــاریکردن و ژیــان بەکۆمـەڵ و لێبـوردن و هاوکـاری و رێزگـرتن لـە گـەورەو یارمەتیدانی لـەخۆ بچوکتر، تێدەگـەن. لێکۆڵینەوەکـەی (فردریـك و سـتاین 1975)(8) سـەلماندویەتی ئـەو منداڵانـەی تەماشـای ئـەو پرۆگرامانـەی تەلـەفزیۆنییان کردووە کە باس لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەکەن زیاتر ئاڕاستەی کۆمەڵایەتی پۆزەتیڤ وەك هاوکاری و یارمەتیدان بەسەر رەفتارییانەوە زاڵ بووە. بەم شێوەیە پرۆگرامە کۆمەڵایەتییەکانی تەلەفزیۆن دەبنە هاندەر بۆ پـەروەردەکردنی تـاکی کۆمەڵایـەتی و یارمەتیـدانی بـۆ

ئاشنا بوون بەو ماناو چەمکانەی تاك ناتوانێت لە کۆمەڵگەدا خۆیان لێ دووره پەرێز بگرێت چونکه مرۆڤ بەسروشتی خۆی

کۆمەڵایەتی پێویستیان تیادا داپین نییەو منداڵان هەر تێردەکرێنو بەدیار تەلەفزیۆنەوە کات بەسەردەبەن بەبێ بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە بێگومان ئەمانە کاتێك بەدیدێن ئەگەر رەچاوی جۆری پرۆگرامەکانو پەروەردەییانو گونجاوییان لەگەڵ قۆناغەکانی تەمەنی منداڵدا کرا.

کاریگەری تەلەفزیۆن بۆ سەر گەشەی زمانەوانی:

منداڵ لەسەرەتای تەمەنیدا خاوەنی هیچ توانایەکی زمانەوانی نییەو ناتوانێت قسە بکات بەڵام تێبینی دەکەین پێش ئەوەی توانای قسەکردنی هەبێت جۆرەها چالاکی دەنوێنێت کە ئاماژەن بۆ کارلێکردن لەگەڵ ژینگەی چواردەوریدا، بەواتایەکی دی منداڵ لە سەرەتای تەمەنیداو پێش ئەوەی قسە بکات خاوەنی جۆرێکە لە بیرکردنەوەی بەدەر لە زمان بۆ نمونە پێش ئەوەی فێری قسەکردن ببێت توانای ناسینەوەی دایکیو باوکیو دواتر ئەندامانی خێزانو کەسە نزیکەکانی هەیەو لەکەسانی نامۆ جیایان دەکاتەوە، منداڵ تاکو ئەو کاتەی فێری زمان دەبێت لە وەرگرتنی زانیاریو دەربڕینی کاردانەوە بەرامبەر کاریگەرییەکانی ژینگە ناوەستێتو بەردەوام دەبێت. ئەو منداڵەی لە ژینگەیەکی کۆمەڵایەتی سروشتیدا واتە لەناو خێزاندا دەژی گوێی لە قسەکانیان دەبێتو قسەی لەگەڵدا دەکەن، بەپێی (شیرلی وبشۆ)(9) لە هەفتەی (47-60) یەکەمین وشە گۆدەکات کە هاوکاتە لەگەڵ ئاماژەدان بەدەستی بۆ شتێك، ئەگەر لە پێش ئەم تەمەنەوە ئەم منداڵە تەماشای تەلەفزیۆنیش نەکات هەر فێری قسەکردن دەبێت لە دایکیو باوکی یان کەسانی چواردەوری بەڵام ئەو منداڵانەی لە خانەکانی بێ سەرپەرشتانو بێ نەوایاندا دەژینو چاودێری ئەوەی گفتو گۆیان لەلایەن چاودێرو کارمەندانی ئەو دەزگاو شوێنانەوە لەگەڵدا بکرێت، ئامێری تەلەفزیۆن ناتوانێت رۆڵی کۆمەڵایەتی خێزان یان ئەلتەرناتیڤەکانییان ببینێتو منداڵ لێیەوە فێری زمان ببێت، بەڵگەش بۆ ئەمە بەپێوەبەری (ناوەندی هارلم)(9) بۆ منداڵانی بێ بەش لە چاودێری لە تەمەنی پێش قوتابخانە ئاماژە دەدات بەوەی ئەو منداڵانەی دێنەلای لاڵنو ناتوانن یەك رستەی تەواو بەراستی بیێژن کە بەرامبەرەکەیان لێیان تێبگات، هەرچەندە لە پشکنینی پزیشکیدا دەردەکەوێت کە هیچ کەموکورییەکی ئەندامی یان نەخۆشییان نییە لە رووی جەستەییو ئەقڵییەوەو تێبینی دەکات زۆربەی کات ئەو حاڵەتانە وەك روودانی کەمو کورییەك لە گۆکردنو قسەکردندا دەستنیشان دەکرێن کە هۆکارەکەی دەگەرێتەوە بۆ بەردەوام گوێگرتن لە زمانێکی نامۆ لەرێگەی تەلەفزیۆنەوە.

بەدەستەواژەیەکی رونتر ئامێری تەلەفزیۆن ناتوانێت ببێتە ئەلتەرناتیڤی بوارە واقعییە رەخساوەکان بۆ فێربوونی زمانو گەشەسەندنی توانای زمانەوانیو جیاوازییەکی گەورە لە نێوان کارلێکردنی نێوان (منداڵ- تەلەفزیۆن)و (منداڵ- بونەوەری واقیعی)دا هەیەو، منداڵ چەندە لە تەلەفزیۆندا تەماشای گروپە کۆمەڵایەتییەکانو شێواز مامەڵەو گفتوگۆیان بکات ناگاتە ئەوەی بەواقیعی لەگەڵ تەنها کەسێکدا ئاخاوتن بکات، بێگومان ئەمە لەرووی فێربوونی زمانو وەرگرتنی توانای زمانەوانییەوە، بەڵام سەبارەت بەکاریگەری تەلەفزیۆن

لەسەر دەوڵەمەندکردنی زمان ئەوە مەسەلەکان دەگۆڕێن بەواتایەکی دی هەرچەندە تەلەفزیۆن زمان فێری منداڵ ناکات بەڵام بەبوونی منداڵ لەناو کەشی کۆمەڵایەتی خێزان یان نزیک بەکەشی خێزان لەڕووی دابین بوونی پێداویستییە مادیو مەعنەوییەکان ئەوا تەلەفزیۆن دەبێتە یارمەتیدەر بۆ پەرەپێدانی تواناکانی ئەگەر بەئاراستەیەکی دروست بەرنامەکانی سیستیماتیک کرابوون. هەرچی کاریگەرییەشییەتی بۆ سەر دەماخ وەک فاکتەرێکی دەرەکی بیروڕای زاناکان لەدوو بواردا کۆدەبنەوە، گروپێکیان پێیان وایە تواناکانی دەماخ پەیوەندی راستەوخۆیان بەبۆماوەوە هەیەو ژینگە کاری تێناکاتو لەدوای لە دایکبوون گۆڕانی بەسەردا نایەت، لەکاتێکدا گروپی دووەم بەپێچەوانەوە لەو باوەڕەدان دەماخ بەرووداو کارتێکەرەکانی ژینگە کاریگەر دەبنو دەماخ گۆڕانی بەسەردا دێت بەپێی سروشتی کاریگەرەکان. لەبەرئەوە ناکرێت نکوڵی لە رۆڵی ئامێری تەلەفزیۆن بۆسەر هۆشیارکردنەوەو ئاگادارکردنەوەی ناوچەکانی دەماخ لە منداڵدا بکرێت وەک چۆن ناشکرێت بەتەنها فاکتەر بۆ فێربوونی زمان دابنرێت، چونکە (هەرچەندە فرسەتە زمانەوانییەکان بۆ منداڵ زیاتربن ئەگەری گەشەی زمانییان لەڕووی پێکهاتەو ژێرییەوە زیاتر دەبێتو، لەلایەکی دیکەوە هەرچەندە ئەو فرسەتانە کەم بن، ئەگەری مانەوەی ناوچە تایبەتییەکانی زمانەوانی لە حاڵەتی دواکەوتن یان کەم ئاستیدا زیاتر دەبێت).

هەرچۆنێک بێت ئامێری تەلەفزیۆن دەکرێت وەک فاکتەرێکی یارمەتیدەری دەرەکی لە نەشو نماکردنی توانای دەماخو گەشەسەندنی رۆڵی هەبێت بەڵام لەڕووی زمانو گوزارشتکردنی زمانەوانیو رەوانییەوە بوارەکە دوو ئاراستە لەخۆ دەگرێت یەکەمییان دەشێت تەلەفزیۆن یارمەتی دەوڵەمەندکردنی منداڵ لەوشەو ماناکاندا بدات وەک تێبینیکردنی ئەو منداڵانەی لەپێش تەمەنی قوتابخانەوە زۆر تەماشای تەلەفزیۆن دەکەنو گوێی لێدەگرن کاتێک دەڕۆنە قوتابخانە خاوەنی بانقێکی گەورە لە وشەو ماناکان دەبن بەبەراورد کردن لەگەڵ ئەوانەی کەمتر تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن. بەڵام ئاراستەی دووەم ئەو مانایە دەبەخشێت کە تەلەفزیۆن هێندە یارمەتی منداڵ نادات بۆ دەربڕینە زمانەوانییەکانیو گوزارشتکردن لەخۆی لەڕێگەی زمانەوە هۆکاری سەرەکیش لەوانەیە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە منداڵ دەتوانێت بەدیار تەلەفزیۆنەوە دابنیشێت یان زۆربەی ئەو کاتانەی منداڵ تەماشای تەلەفزیۆن دەکات تەنهایەو ئەمەش فرسەتی ئاخاوتن لەگەڵ کەسانی دی کەم دەکاتەوە، بەڵگەش (ئەگەر ئەو هەزارەها سەعاتە کە منداڵانی تەمەن بچوک لەبەردەم تەلەفزیۆندا بەسەریدەبەن سەرچاوەیەک بوایە بۆ چالاککردنی توانای زمانەوانییانو یارمەتیدەر بوایە لە گەشەپێدانی ناوەندەکانی گۆکردن لە دەماخدا، ئەگەر هەموو ئەو وشەو دەستەواژە جوانو کامڵانەی لە ئامێری تەلەفزیۆنەوە دەردەچن بەشێوازێکی کارا ئیشیان بکردایە وەک گفتوگۆی واقیعیو گوێگرتن دروستی دەکەن، ئەوا بەدڵنیایی نەوەیەک پەروەردە دەبوون کە بەوپەڕی ئاشکراییو لەباقەتەوە گوزارشتیان لە خۆیان دەکرد...)(10)

دەشێت منداڵ بۆ هەریەک لەو گەشەکردنانەی سود لە تەلەفزیۆن وەربگرێت بەڵام ئەم سود وەرگرتنانەی سەرپێیو بێ پلانە چونکە وەک تۆژینەوەکان ئاماژە دەدەن (بەکارهێنانی زۆری تەلەفزیۆن لەلایەن منداڵەوە لە پێناوی خۆشیو کات بەسەربردنو یاریدایەو بیرۆکەی تەماشاکردنی تەلەفزیۆن لای منداڵ بۆ دەستکەوتنی زانیاری رەفتارێکی باو نییەو منداڵ لە تەمەنێکی گەورەتردا نەبێت ئەنجامی نادات)(11).

سەبارەت بەفرەجۆری ئەو کەناڵانەی کە لە تەلەفزیۆندا بۆ منداڵان تەرخان کراون یان منداڵ بەگشتی سەیرییان دەکات ئەو کەناڵانە چەندە کەمو پڕ زانیاریو دەوڵەمەند بەپرۆگرامی رۆشنبیریو زانستی

بن ئەوەندە منداڵ زیاتر سوودییان لێوەردەگرێت چونکە لەجیاتی ئەوەی بەردەوام پەنجە بەکۆنترۆڵەکەدا بنێت بۆ گۆڕینییان تەماشای ئەو چەند کەناڵە دەکاتو لە بەرنامەکانییان ئاگادار دەبێتو سوودییان لێوەردەگرێت بەمەرجێك ئەو کەناڵانە لەڕووی پەروەردەیی و زانیارییەوە لە ئاستێکی بەرزدابنو خواستەو پێداویستییە مەعریفییەکانی منداڵ پڕبکەنەوە، هەر لەمبارەیەشەوە هیملویت(13) ئاماژە دەدات بەوە ئەو منداڵانەی تەنها یەك کەناڵ لە بەردەمیاندایە بۆ فێربوون فرسەتی باشتر لە بەردەمییاندایە بۆ ئاشکراکردنی بەرنامەکانی فێرکردنو بەرنامە رۆشنبیرییەکان، بەڵام ئەوانەی بواری زیاترییان بۆ هەڵبژاردن لەنێوان چەند کەناڵێکدا لە بەردەستدایە ئەو فرسەتەیان بۆ ناڕەخسێت زۆر بەدەگمەن نەبێت. چونکە هەرچەندە بواری هەڵبژاردن لەنێوان کەناڵەکاندا لەبەردەمی منداڵدا والاتر بوو، ئەوەندە ئەو ئەگەرە لاواز دەبێت منداڵ تەماشای بەرنامەیەکی رۆشنبیری بکات کە سودی هەبێتو بواری زانیارییەکانی بەرفراوان بکات. بەڵام لەوبارەدا ئەگەر ئەو کەناڵە کەمانەی لەبەردەستی منداڵدا بوون لاواز بوونو لە ئاستی پێویستدا نەبوو بۆ گەشەپێدانی توانستەکانی و منداڵەکە جگە لەو کەناڵە یان چەند کەناڵە کەمە هیچ ئەلتەرناتیڤێکی دیکەی بۆ تەماشاکردنو گوێگرتن نەبوو ئەوا بەشێوەیەکی نێگەتیڤ کاردەکاتە سەر ئارەزوو فرسەتی سود وەرگرتنی پرۆگرامەکانی تەلەفزیۆن بەم شێوەیە هیملویت گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی تەلەفزیۆن پێشکەوتنێکی تێبینیکراو لە فێربوونی منداڵدا بەدیناهێنێتو لەهەمان کاتدا رێگریش نییە لەبەردەم فێربوونیدا. بەڵام سەبارەت بەو منداڵانەی ئاستی زیرەکییان لە منداڵانی ئاسایی بەرزترە هیملویت لەو باوەڕەدایە تەلەفزیۆن زیاتر رێگر بێت وەك لەوەی یارمەتیدەر بێت چونکە بایەخدانو سەرنجڕاکێشانیان بۆ مەسەلە رۆشنبیریو ئەقڵیو ئەفراندنەکان کەمتر رادەکێشێت. شرام (14) لەو باوەڕەدایە کاریگەری تەلەفزیۆن بۆ سەر ئاستی فێربوون لەسەرەتای تەمەندایەو یارمەتی منداڵ دەدات زووتر زانیارییەکان وەربگرێت ئەگەر بەردەوام تەماشای تەلەفزیۆنی کرد، بەڵام ئەم کاریگەرییە لە پۆلی شەشی سەرەتاییەوە کۆتایی دێتو ئەو منداڵانەی تەماشای تەلەفزیۆن دەکەنو ئەوانەی نایکەن لەڕووی مەعریفییەوە لەم تەمەنەدا جیاوازییەکی ئەوتۆ لەنێوانیاندا بەدیناکرێت.

ئەگەر منداڵ بەبەردەوامی تەماشای تەلەفزیۆنی کرد زۆربەی کات کاردەکاتە سەر دەوڵەمەندکردنی خەیاڵیو خرۆشاندنی ئەندێشەکانیو هاندانی بۆ گەڕان بەشوێن ئەو بابەتانەی دەبنە جێگەی پرسیاریو پاڵیپێوە دەنێت بۆ تاقیکردنەوەو بیرکردنەوە لێیانو کارلێکردن لەگەڵییاندا. تەنانەت ئەو منداڵانەی زۆر لەگەڵ تەلەفزیۆندا ئالودە دەبنو تەماشاکردنی فلیم کارتۆنو بەرنامەکانی تەلەفزیۆن دەبێتە بەشێك لە چالاکی رۆژانەیان ئەوەی لە تەلەفزیۆندا دەیبینن لەشەودا بەخەون دوبارە دەبێتەوە لەلایان، لەبەرئەوە کاتێك پرۆگرامەکان باس لە شەڕو ئاژاوەو شەڕانگێزیو خوێن رشتنو تەقەقەکردن دەکەن ئەوا منداڵ خەونی ناخۆش دەبینێت، کاتێکیش پرۆگرامەکان لەدونیای سادەو ڕەنگاو ڕەنگی خۆیانەوە نزیك دەبێت شەوانە خەونەکانییان سادەو منداڵانە دەبێت، زۆرجار منداڵ بەدیمەنی ئاژەڵەکان لە فلیم کارتۆنەکاندا کە قسە لەگەڵ یەکتری دەکەنو ماڵو شوێنی نوستنو کەلوپەلی چێشتخانەو قوتابخانەیان هەیە کاریگەر دەبنو لە شەویشدا لە خەونەکانیاندا لەگەڵ کەروێشكو گورگو چۆلەکەو سمۆرەدا ئاوێتە دەبن. بەڵام ناکرێت لایەنی نێگەتیڤی تەلەفزیۆنیش بۆ سەر بیرکردنەوەو گەشەی دەروونی منداڵ لەم تەمەنەدا لەیاد بکەین چونکە ئەگەر بەرنامەیەك بۆ بینینی تەلەفزیۆن لەلایەن منداڵەوە نەبوو واتە منداڵە لەگەڵ

گەورەکانداو بەتەنهاش تەماشای هەموو بەرنامەکانی تەلەفزیۆنی کرد وێڕای بەرنامەکانی بۆ منداڵان تەرخان کراون‌و لەگەڵ گەورەکاندا تاکو کاتێکی درەنگی شەو تەماشای هەموو فلیم‌و هەواڵ‌و زنجیرەو رووداوو بەرنامەیەکی کرد ئەوا وێڕای کاریگەرییەکانی بۆ سەر رەفتاری زوو وەك گەورەکان بەروداوو مەسەلەو کێشەو بابەتە لۆژیکییەکان ئاشنا دەبێت لەکاتێکدا لە تەمەنێکدا بەهیچ ئامادەنییە بۆ وەرگرتنیان یان قۆناغی تەمەنی لەگەڵ ئەو بابەتانەدا وێك نایەتەوەو لەجیاتی سود بینین لە وەرگرتنی زانیارییەکان ئاسەواری خراپ لە هزرو لێکدانەوە ئەقڵییەکانیدا جێدێڵێت وەك بینینی هەواڵەکانی جیهان بۆ نمونە کە جۆرەها دیمەن‌و رووداوو باس‌و نمایشت‌و...هتد لەخۆدەگرێت‌و دەبنە جێگەی پرسیار لەلایی‌و هەندێکجاریش دایك‌و باوك نایانەوێت لەو تەمەنەدا وەڵامی هەموو پرسیارەکانی بدەنەوە یان تێگەیشتنی لە وەڵامی هەموو پرسیارێك ئەستەمە، ئەمانە دەیخەنە دونیای گومان‌و رامانەوە لەوانەیە بەکۆمەڵێك مەسەلەوە سەرقاڵ ببێت کە لە دونیای سادەی منداڵی بێبەشی بکەن‌و دوری بخەنەوە، یان خۆشی‌و بێگەردی ئەو قۆناغەی لێ لێڵ بکەن.

بەهەرحاڵ کەشی خێزان لەبوونی ئارامی‌و دڵنەوایی‌و خۆشەویستی‌و رێز لەنێوان ئەندامەکانیداو ئاستی رۆشنبیری‌و بایەخپێدانەکانی باوان کاردەکاتە سەر هەڵبژاردنی سروشتی ئەو پرۆگرام‌و فیلمانەی کە منداڵ ئارەزوویان دەکات، لەو ماڵانەدا کە یەکێك لە باوان وەرزشەوانە یان خولیای تەماشاکردنی وەرزشی هەیە منداڵ هەر لەزووەوە خولیای تەماشاکردنی ئەو بەرنامەو یارییە وەرزشیانەی دەبێت، یان ئەو منداڵەی هونەرمەندێك لە ماڵیاندایە خولیای بینینی بەرنامە هونەرییەکان دەبێت.

ئەوانەش باوانییان هەمیشە لەبارێکی ناکۆکی‌و ئاژاوەدا دەژین یان بەڕەقی لەلایەن خێزانەوە مامەڵە دەکرێن‌و توندوتیژی بەرامبەرییان دەنوێنرێت چێژ لە فیلمەکانی شەڕانگێزی‌و سەرکێشی‌و توندوتیژی وەردەگرن، یاخود منداڵانی سەردەمی شەڕ هەمیشە ئارەزووی ئەو فیلمانە دەکەن کە چەك‌و تەقەو فڕۆکەو زرێپۆشیان تێدایە. هەرچی ئەو منداڵانەشە کە لە کەشێکی ئارامی خێزانی‌و ئاسوودەیی گشتدا دەژین‌و تاکو ئاستێکی زۆر مامەڵەی باوان لەگەڵیاندا لەنێوان سروشتی‌و نازپێدان‌و خۆشەویستیدایە ئارەزووی بینینی مۆنۆلۆج‌و دراما کۆمەڵایەتی‌و فیلم کارتۆنە گاڵتە ئامێزەکان‌و دیمەنە سروشتی‌و باخچەو دارستانی پڕ لە ئاژەڵ‌و باڵندەو دارو درەختی سەوز دەکەن.

پەراوێزەکان

1-وین، ماری، الأطفال والأدمان التلفزيوني" ترجمة/ عبدالفتاح الصبحي. عالم المعرفة 247، كويت/ 1999 ص.57

2-هەمان سەرچاوە (1) ل58

3-هەمان سەرچاوە (1) ل63

4-د. علاونة، شفيق، سيكولوجية النمو الانساني "الطفولة" دار الفرقان، عمان/ 1994. ص68

5-صالح، قاسم حسين، التلفزيون والأطفال، دار الحرية للطباعة، بغداد/ 1981. ص40

6-هەمان سەرچاوەی (5) ل40

7-هەمان سەرچاوەی (5) ل41

8- هەمان سەرچاوەی (5) ل45

9-هەمان سەرچاوەی (1) ل65

10-هەمان سەرچاوەی (1) ل69

11-هەمان سەرچاوەی (1) ل65

12-هەمان سەرچاوەی (5) ل39

13-هەمان سەرچاوەی (5) ل43

14-هەمان سەرچاوەی (5) ل44-45

گۆشتی هەوێن

دکتۆر فەوزی عەبدولقادر

لە تاقیگەکانی توێژینەوەی خۆراکی هەواڵی وا دەبیستیت هەموو گیانت دەهەژێنێت و توشی سەر سوڕمانت دەکات، زاناکان ئێستا هەزارەها تەن لە گۆشتی نەرم و بەتام بەرهەمدەهێنن کە لێیدەخۆین وادەزانین گۆشتی ئەو مانگایانەیە کە چەند ساڵێك لەسەوزترین لەوەڕگا بەخێوکراون و باشترین ئالیکیان پێدراوە.

هیچ کاتێك ئەوە بەخەیاڵدادێت ڕۆژێك لە ڕۆژان واز لە خواردنی گۆشتی ئاژەڵ بێنین و لەسەر گۆشتی هەوێن و جۆرەکانی دیکەی میکرۆب بژین؟ پرسیارێکی گێلانەیە، بەڵام زۆر شیاوە.. توێژەرەوەکانی خۆراکزانی چەند ساڵێك لەمەوبەر چەندەها جار ئەم پرسیارەیان کردووە. توێژەرەوەکان لە هەموو کەس زیاتر ئەوەیان دەزانی ڕۆژێك لە ڕۆژان لەسەر زەوی گۆشتی هەوێن وەك خۆراك لە جیهانەکەماندا ژمارەیان زیاتر دەبێت، لەکاتێکدا ئاژەڵە گۆشتییەکان بەخێراییەکی کەمتر زیاد دەکەن و لە ئایندەدا کەموو کوڕی لە پرۆتینندا بەهیچ توخمێکی دیکەی خۆراکی پڕناکرێتەوە. ئایا هەوێن دەتوانێت کەمێك لەم کەم و کوڕییە کەمبکاتەوە؟ بەڵێ، بێگومان چونکە هەوێن هەروەك گۆشتی سروشتی دەوڵەمەندترین سەرچاوەیە بە ڤیتامەکانی کۆمەڵەی B، بڕی پرۆتین تێیدا نزیکەی 50٪ی کێشە وشکەکەیەتی. زۆر بەخێرایی زۆر دەبێت و گەشەدەکات، ئەمەش ڕێگە بۆ بەرهەمهێنانی هەزارەها تەن لە پرۆتینی تاك خانە SCP (Single – Cell protein) لەچەند کاتژمێرێکی کەمداو بەبڕێکی تێچوونی کەم، خۆش دەکات. گوێرەکەی پچوك ئەگەر پێویستی بە (2–4) مانگ بێت تاکو بارستاییە زیندەییەکەی زیادبکات و دوو هێند ببێت، ئەوا خانەکانی هەوێن تەنها بە (2–4) کاتژمێر بارستاییە زیندەییەکەی دوو هێند دەبێت. لەکاتێکدا ئاژەڵێکی گۆشتی کێشی هەزار ڕەتل بێت و گژوگیا بخوات، لە

ڕۆژێکدا تەنها یەك ڕەتڵ پرۆتین دەدات، بەڵام هەمان بڕ لــە هــەوێن لــە ڕۆژێکــدا هــەزار ڕەتــڵ پــرۆتین بەرهــەم دەهێنێت. سەرەڕای ئەمانەش دەتوانرێت هەوێن لەسەر مــادەی خــامی هــەرزان کــە لــە خاشــاکی کــرداره کشــــتوکاڵییەکان یــــان دروســــتکردنی خۆراکــــەوە دەستکەوتبن، بچێنرێت. بە مانایەکی دیکە هەوێن دوو ســود پێشکەشــدەکات، لەلایەکــەوە بــوارێکی نــوێ بــۆ وبەرهێنانــەوەی خاشــاك بــەگۆڕینیان بــۆ پرۆتینــەکان، دەســتەبەر دەکــات، لــە لایــەکی دیکــەوە ژینگــە لــەو خاشــاکانە ڕزگــار دەکــات، بــە هــەمان شــێوە دەشــێت لەسەر پێکهاتــە نەوتییــە مۆمییــەکان (پارافین paraffin) بچێنرێن و پرۆتینی خۆراکی بەرهەم بهێنێت، لە هەمان کاتــدا جــۆری ئــەو نەوتــە لــە پاشمــاوەی گەشــەکردنەکە دروست دەبێت وەك سوتەمەنی باشتر بکات.

ئاســـایی ئـــەم هەوێنانـــە لـــە شـــوێنی تایبـــەتی دەچێنرێن، زاناکان ناویان ناوە کارگە زیندەییەکان کە هێنــدەی شــوێنی کارگەیــەکی پچــوك لــە زەوی داگــیر دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا هێندە گۆشت بەرهەم دەهێنن کە یەکسان بێت بەوبڕەی هــەزارەها ســەر مانگا کە لە باشـــترین و ســـەوزترین لـــەوەڕگادا بـــەخێوکرابن و خۆشــترین ئالیکیــان خواردبێــت، بەرهـــەمی دەهێـــنن، سەرەڕای ئەوەی کارگەکانی گۆشتی مانگا کاتێك ئیش دەکـــەن بـــە تـــەواوەتی بەرژەوەنـــدی ئـــەو کەســـانەی گۆشتەکە دەخـۆن، لـەیاد دەکـەن، ئەمـەش سروشتییە، چونکە زیاد بوونی کێش تـەنها کردارێکـە لـەو هـەموو کردارانـــەی کـــە بەســـەر لەشـــی مانگاکانـــدا دێـــن و نەخۆشـــییە درمـــەکان و پـــەتاکانیش هەنـــدێکجار کـــە بڵاودەبنـــەوە هـــەزارەها مانگـــا تـــووش دەکـــەن و نەخۆشـــییان دەخـــەن، ئـــەم گیروگرفتانـــە هـــیچ خانـــە هەوێنییـەکان لـە کارگەکانـدا کـەم تـا زۆر ناگرێـتەوە، چـــونکە ئـــەو شـــوێنانە بـــە تـــەواوەتی پاکـــژکراون و بـــارودۆخی کارکردنیـــان وەك پلـــەی گـــەرمی و پلـــەی ترشی و هەڵگەڕانەوەی میکانیکی و هەواگۆڕکێ بوونی

خـۆراك و ... هتـد گشـتیان لـەژێر کۆنترۆڵـدان، بـەڵام خانـەکانی هـەوێن لـە کارگەکانـدا لـە گەشـەو زۆربـوون ناوەسـتن و چـەندەها جـار بارسـتاییە زیندەییەکـەیان زیاد دەبێت. بەبێ سنور پرۆتین بەرهەم دەهێنن. ئەمە توانسـتێکی بەرهـەمهێنانی گەورەیـە ڕۆژێـك لـە ڕۆژان پێشتر نەتوانراوە بەدیبهێنرێت.

پرۆتین لە هەوێنە نەوتییەکان

ئێستاکە بـا گـوێ لـە زاناکـان بگـرین بـزانین چـۆن توانییان هەوێنی تاك خانە بهێننە بەرهەم. لەسەرەتادا تیرەیـەکی گونجـاوی هـەوێن کـە بـۆ کـرداری ترشـاندن بشـێت هەڵدەبـژێرن، چونکە هـەموو جۆرەکـانی هـەوێن وەك خـۆراك بـۆ مـرۆڤ ناشـێن، لـە نێـوان سـەدەها جـۆردا چەند ژمارەیەکی کەم سەرکەوتنیان بەدەست هێناو بۆ بەرهەمهێنانی پرۆتین بەباش دانران. چەند جۆرێك هەن توێـژەرەوەکان تواناکانیـان ئاشـکراکرد کـە دەتوانێـت پێکهاتە مۆمییەکانی کە لە نەوتدایە وەك سەرچاوەیەك بۆ وزەی پێویستی کردارەکانی ژیان بەکاربهێنێت، وەك هـەوێنی (کانـدیـدا تروبیکـالس) و هـەوێنی (کانـدیـدا لیبولیتکـا) تـیرە هەڵبژێراوەکـە لەگـەڵ بڕێـك ئـاو کـە پاشماوەی هەندێك کانزای وەك پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، کبریـت.. هتـد تێدایـە، دەخرێتـە نـاو دەفـری ترشـاندن، هـەروەها خـۆراکی ئایـدرۆکاربۆنی وەك سەرچـاوەیەکی وزە لەگەڵ سەرچاوەیەکی دیکـەی نـایترۆجین پێویسـت بـۆ گەشـە وەك سـەلفاتی ئـامۆنیۆم یـان یۆریـا یـان نەوشادر، دادەنرێت. پێویستە بەردەوام هەوا بۆ کارگـە بچێت بۆ زامنکردنی دەستکەوتنی وزەی پێویست بۆ کـرداری هەناسـەدان و ژیـانی خانـەکان. هـەروەها زۆر گرنگە هەڵگێڕەوە میکانییەکان بۆ شوێنەکە دابنرێت بە تایبەتی کە ئایدرۆ کاربۆنەکان پێکهاتەیـەکی زەیتییان هەیـەو بەباشـی لـە ئـاودا داتوێنـەوە. ئێسـتاکە هـەموو شـتێك ئامادەیـە، خانـەکانی هـەوێن تـەنها ئـەوەیان لەســـەرە گەشـــە بکـــەن و زۆر بـــبن بـــەو خێراییـــە چاوەڕوانکراتوەی باسمانکرد و پێکهاتەکانی ژینگە کە

بۆ بارستایی خانەیی گەورە بگۆڕن. ئەمەش بە پالاوتن پاشان بە ئامێرەکانی چەقە دەرکەر (سەنتەر فویج) جیادەکرێنەوە و بەرهەمێکی تۆپەڵ تۆپەڵی ئەستور دەست دەکەوێت دەشۆرێتەوەو وشك دەکرێتەوە لە شێوەی پاودەردا، ئەگەر شی بکەینەوە

دەبینین 50٪ پرۆتینە. پێشتر زاناکان کە لەسەر هەوێن کاریاندەکرد تێبینیان کردبوو بەرهەمە پرۆتینییەکان بۆنی ناخۆشی نەوتییان لێدێت و تاقیکردنەوەی ژەهراوی بوونیشی کە بۆ ئەنجامدەگەیەنرا نێگەتیڤ بوو، ئەم بارە تاکو ماوەیەك بووە مایەی نیگەرانی توێژەرەوەکان بەلام دواتر زاناکان توانیان ئەو پرۆتینە لەو بۆنە ناخۆشە ڕزگار بکەن لە ڕێگەی تێپەڕاندنی هەوای وشك بە کارگەکاندا و بەم شێوەیە ئۆکسجینیشیان بە هەوێنەکە بەخشی. هەروەها سەرکەوتنیان لە خاوێنکردنەوەی بەرهەمەکە لە هۆکارە ژەهراوییەکان بەدەست هێنا، کاتێك توانییان بەهۆی توێنەرەوە و مادە بلاوکەرەوە گونجاوەکان، پاشماوەی خاشاکە نەوتی و پێکهاتە نەتواوەکانی بە بەرهەمە پرۆتینەکەوە نوساون، لابەرن، نەك هەر ئەمانە بەڵکو زاناکان توانییان تیرەی نوێ بدۆزنەوە وەك هەوێنی Hansenula polymorpha بەوە جیادەکرێتەوە دەتوانێت لەسەر ژینگەی میسان یان میسانۆڵ گەشە بکات بەبێ ئەوەی ئەگەری ژەهراوی بوونی تێدا بەدیبکرێت. بەم شێوەیە دەبینین زانا (ئالفریدشامبان) کە سالانێکی زۆری تەمەنی بۆ پەرەپێدانی توێژینەوەو تەکنیکەکانی بەرهەمهێنانی پرۆتینی نەوتی، تەرخانکرد، لەو باوەڕەدایە گۆڕینی 3٪ی بەرهەمێنانی نەوتی جیهانی بۆ پرۆتینی خانەیی زامنی دوو هێند بوونی بەرهەمهێنانی جیهانی سەرچاوەکانی پرۆتین، دەکات. شامبان ئامانجی لە توێژینەوەکانی پڕکردنەوەی ئەو کەلێنە بوو کە لە نێوان خێرایی زۆربوونی ئاژەڵە گۆشتییەکان خێرایی زۆربوونی ئەو دەمانەی داوای خۆراك دەکەن، هەیە. بۆ ئەمەش چەند تیرەیەك لە هەوێنی نەوتی سەرسوڕهێنەر پشتگیرییان کرد.

دەستکەوتنی پرۆتین لە خاشاکەوە

لەوەدەچێت بەکارهێنانی تیرەکانی هەوێن کە لە خاشاکە کاربۆهیدراتییەکانەوە خۆراك وەردەگرن، باشترین ڕێگەی هەڵبژێراو بن بۆ بەرهەمهێنانی پرۆتینی خانەیی. هەندێك لە توێژەرەوەکان جەخت لەمە دەکەن، چونکە پێیان وایە ئەم خاشاکانە لە جیهانەکەماندا زۆر لەبەردەستدان و نرخییان زۆر کەمە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئایدرۆکاربۆنییە نەوتییەکاندا کە ڕۆژ بە ڕۆژ لەکەم بوونەوەدان. تیرەی وەك هەوێنی نان (سکار و میسیس سیرفیسای) و هەوێنی (کاندیدا یوتیلیس) هەن، کە ئەمەی دواییان لە کۆندا بە هەوێنی توریولا دەناسراو بە زانستیش پێیان دەوت (توریلوو بسیس یوتیلیس)، کە دەتوانن لەسەر ئەو خاشاکانە گەشە بکەن کە بەرهەمهێنانی شەکرەوە پەیدا دەبن و پێیان دەوترێت مۆلاس مادەیەکی لینجی قاوەیین لە هەنگوینی ڕەش دەچن بەلام بە هایان لەو کەمترە، پێشتر مۆلاس خاشاکێکی بێ سود بوو، هیچ نرخێکی نەبوو بەلام بەهۆی تیرەکانی هەوێنەوە بەهاو نرخی بۆ پەیدا بوو، خزمەتگوزارییەکانی بەرەو پێشەوە چوون و کارگەی تایبەتی پرۆتینی خانەییان بەهۆیەوە دروستکرد.

شایانی باسە، ئەڵمانییەکان سالی 1943 گەیشتنە ڕێگەی ساکار بۆ بەرهەمهێنانی بڕی گەورە لە پرۆتین، لە ڕێگەی گەشەپێکردنی هەوێنی توریولا لەناو چەندەها هەزار گالۆن لە گیراوەی شەکر کە بەرامبەر بڕی ئەو پرۆتینەیە لە هەزارەها فەدان زەوی کشتوکالییەوە دەستدەکەوێت، ئەمە یەکەمین تاقیکردنەوەی سەرکەوتووی بەرهەمهێنانی پرۆتینی هەوێن بوو لە چوارچێوەی بازرگانیدا. هەر ئەمەش بوو پالی بە ئینگلیزەوە نا بڕیارێکی چابووکانە بدات لە کاتی جەنگی جیهانی دووەمدا ئەو ئاڕاستە پێگرتنی

توێژینەوەکان بوو بەرەو ئەوبوارە. تیمێك لە زاناکانیان بە پێشەنگی بایۆلۆجیست سایسین گەیشتنە داهێنانی ڕێگەیەکی نوێ بۆ گەشە پێکردنی هەوێنی توریولا لەسەر ژینگە مۆلاس، ئەم ڕێگەیە وایپێویست دەکات 125 ڕەتڵ لە خانەکانی هەوێنەکە لەناو گەنجینەی گەورەدا کە حەوت هەزار گاڵۆن ئاوی تێدابێت، دادەنرێت سێ هەزار ڕەتڵ لە مۆلاس دەکرێتە ناو ئەو تێکەڵەیەوە (خۆراك بە هەوێنەکە دەبەخشێت)، هەروەها نەوشادری تێدەکرێت کە نایترۆجینەکەی بەهۆی گەشەی هەوێنەکەو زۆر بوونییەوە بۆ پرۆتین دەگۆڕێت. تێکەڵەکە پێویستی بە تێکدانی باش هەیە تاکو هەر دەقیقەیەك هەزار پێی چوار گۆشەی لەگەڵدا تێکەڵ ببێت، چونکە گەشەی هەوێنەکە بەبێ بوونی ئۆکسجین دەبێتە هۆی گۆڕینی مادە شەکرییەکان بۆ مادەی کحولی. لە دوای تێپەڕبوونی 12 کاتژمێر.

دەبینین هەوێنەکە بە گەشەیەکی خێرا و گەورە گەشەی کردووە، ژمارەی زۆر بووەو چەند جارێك کێشەکەی چەند هێند بووە، بارستایی لە گەشەی خانەیی پرۆتینی دروستکردووە و بە پالاوتن و پاشان بە ئامێری چەقە دەرکەو جیادەکرێنەوە و بەرهەمێکی خۆراکی دەست دەکەوێت کە دەشۆرێتەوەو پاشان لە شێوەی پاودەردا کە لە 50٪ پرۆتینە، وشك دەکرێتەوە. لە ڕاستیدا تاقیکردنەوەکانی سایسین لەسەر تیرەکانی هەوێن کە لە سەر خاشاکی کاربۆهیدراتی گەشەی پێکردن تەنها سەرەتاییەك بوو بۆ لقێکی گەورە و هەژێنەری لقەکانی مایکرۆب ئەم سەرەتایەش زۆر لە دڵا شیرینەو گوڕوتینی زاناکانی بەجۆشدا بۆ قوڵبوونەوە لە لێکۆڵینەوەی تیرەکانی هەوێن و بۆیان دەرکەوت لە توانایدایە لەسەر جۆرەها مادەی خامی جیاواز و نەناسراو، هەرچەندە زیاتر حەزی لە ژیانە لەسەر مۆلاس بەڵام ژینگەی زۆر هەرزان و بێ بەهاو ساکاری دیکەش وەك پاشماوەی بەرهەمەکانی شیر خاشاکی ڕووەکی ڕەتناکاتەوە.

لێرەدا پێویستە ئاماژە بەو ڕاستییە بدەین کە تەکنیکی ئەندازەیی تاکو ئاستێکی تێبینیکراو لە پەرەپێدانی تیرەکاندا یاریمەتیدەر بووەو بەهۆیەوە بڕی تێچووی بەرهەمهێنان دابەزیوە، پێشتر هەوێنی(سکارو میسیس سیرفیسیای) نەیدەتوانی لە ژینگەی بەرهەمەکانی شیر دەوڵەمەند بە شەکری لاکتۆز بژی و نەیدەتوانی مامەڵە لەگەڵ شەکری زایلۆز بکات کە پڕە لە پاشماوە ڕووەکییەکان. هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ هەژارییە زۆرەکەی لە کۆمەڵەی ئەنزیمە پێویستییەکانی میتاپۆلیزمی ئەم شەکرانە پێویستیان پێیەتی. بەڵام ئێستاکە بارەکە بەم شێوەیە نییە ئەندازیارەکانی بۆماوە توانییان هەمواری بکەن، جینی (بیتا- گلاکتوزیدەید) یان لە بەکتریای k.lactis بۆ گواستەوە، تاکو بتوانێت ئەو ئەنزیمانە دەربدات کە شەکری لاکتۆز بۆ گالاکتۆز دەگۆڕێت.

لە هەمان کاتدا توانییان جینێکی تایبەت بە ئەنزیمی (زایلۆر ئایزۆمیرەین)بۆ هەوێنەکە بگوازنەوە، تاکو بتوانێت بەوپەڕی توانستەوە لە ژینگەی زیلۆزدا گەشە بکات، بەم شێوەیە هەوێنی نوێی هەموارکراومان بینی کە لە توانیدایە سود لە ژینگەی گەشەکردنی هەرزان و لەبەردەستدا وەربگرێت و بەمەش بڕی تێچووی بەرهەمهێنانی پرۆتینی خانەیی تاکو ئاستێکی زۆر کەم دەکاتەوە.

پرۆتینی هەوێن لەسەر تەرازوو

کاتێك توێژەرەوەکانی بواری خۆراکزانی بە تەواوەتی لە پرۆتینەکانی هەوێن دەکۆڵنەوە بۆیاندەردەکەوێت کە بەها زیندەییەکەی لەبەهای زیندەیی پرۆتینەکانی فول سۆیا و فولی سودانی نزیك دەبێتەوە، پرۆتینی هەوێن هەموو ترشە ئەمینییە سەرەکییەکانیان تێدایە، هەرچی ڕێژەکانیشیانە ئەگەر زیاتر نەبن ئەوا یەکسانن بەو ڕێژانەی لە پرۆتینی زەردێنەی هێلکەدا هەیە، جگە لە ترشە ئەمینییە کبریتییەکان وەك سستین و میسۆرنین، دەبینین ڕێژەکان لە ڕێژەی پێوانەیی پێویست کەمترن،

توێژەرەوەکان لە ڕێگەی شیکارکردنەکانەوە لەم ڕێژانە دڵنیابوون. هەروەها کاتێک تاقیکردنەوەیان بە ئەنجامگەیاند سەبارەت بە شوێنکردنەوەی پرۆتینی هەوێن لە جیاتی پرۆتینەکانی شیر یان ماسی و لە خۆراکی مشکەکانی تاقیگە کارەکە بە ئەنجام گەیشت بۆیان دەرکەوت گەشەی مشکەکان کەمتر بۆتەوە کاتێک هەوێنی گۆشتیان پێدرا، بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو مشکانەی پرۆتینی ماسی یان شیریان پێدراوە. بەڵام کاتێك ئەو کەم و کورییەیان بە ترشی کبریتی بۆ پرۆتینی هەوێنەکە، مشکەکان دەستیان کردوە بە گەشە بە شێوەیەك بووە مایەی سەرسوڕمانی زاناکان. بەڵام سەبارەت ترشی ئەمینی سەرەکی (لیسین) پرۆتینی هەوێن لە هەموو پرۆتینە ڕووەکیەکاندا بەوە دەناسرێت کە بڕی پێویستی لەم ترشە تێدایە کە زۆربەی کات لە خۆراکی مرۆڤی ئاساییدا کەم هەیە. پرۆتینی هەوێن لە کێشانەی خۆراکزانیدا پرۆتینێکی بە بەهاو مەزنی هەیە. بەڵام کەم و کورییەکەی لە ترشەکانی سیستین و میسۆنین پێویستی بە بەهێزکردن و پاڵپشتی کردن هەیە. بە درێژایی ساڵانی ڕابووردوو توێژەرەوەکانی خۆراکزانی هەموو ئەم زانیارییانەیان بە ڕاست دادەنا، بەڵام ئەندازیارانی بۆماوە دواجار لەوە دەچێت گەیشتبنە چارەسەرێکی دڵخۆشکەرتر. چونکە توانیان بڕی ترشە ئەمینییەکان (کە لە پرۆتیندا بەبڕی کەم هەن) زیاد بکەن ئەویش لە ڕێگەی لابردنی ئەو پێکهاتە سروشتیانەوە کە دەبنە ڕێگر لەبەردەم بەرهەمهێنانیدا. پاشان پەرەپێدانی هەوێن بۆ بەرهەمهێنانی پرۆتینێکی دەوڵەمەندتر بەم ترشانە، ئەمەش زۆربەی پێویستییەکانی بۆ ترشەکانی دیکە پڕدەکاتەوە.

لایەنە نێگەتیڤەکانی پرۆتینی هەوێن

بە زۆربەی لایەنە پۆزەتیڤەکانی پرۆتینی هەوێن ئاشنا بووین، جێگەی خۆیەتی لایەنە لاوازەکانیشی لە یاد نەکەین، توێژەرەوەکان بایەخێکی زۆریان بە گیروگرفتی بەرزبوونەوەی ئاستی ترشەناوکییەکان دا وبەتایبەتی ترشەناوکی ڕایبۆزی RNA لە پرۆتینە خانەییەکاندا. هەر کەسێك شارەزایی سەبارەت بە سروشتی هەوێن هەبێت ئاسایی لەم دیاردەیە تێدەگات، چونکە ئەو زیندەوەرانەی کە خێرا گەشە دەکەن و دابەش و دروست دەبن، پێویستیان بە بڕێکی باش لە RNA هەیە کە بەرپرسە لە کرداری دروستکردنی پرۆتین.

ڕێژەی ترشە ناووکییەکان لە نێوان 25-8٪ گرامە لە پرۆتینی هەوێندا لە کاتێکدا لە گۆشتی سوردا لە 2٪ و لە ماسی سالمون لە 2.2٪ و لە جگەردا لە 4٪ و لە بێچووی ماسیدا 5.7٪ تێپەڕ ناکات. گیروگرفتی دیار ئەوەیە توێژەرەوەکان بۆیاندەرکەوت کە تفتەکانی بیورین کە ترشە ناووکییەکان پێکدێنێت لە لەشدا لەکاتی کرداری میتابۆلیزمی خۆراکیدا بۆ ترشی بۆلیك دەگۆڕێت. پزیشکەکان پێمان دەڵێن کە ڕێژەی بۆلیك ئاسایی لە خوێندا 1-3٪ مللیگرامە، کاتێك ئەم ژمارەیە بۆ 4-6٪بەرز دەبێتەوە ئەمە ئاگادارکردنەوەیەکە بۆ ڕودانی نۆرەی دەردەشا لەلای ئەو کەسانەی توشی دەبن. لەوانەیە بەشەکانی ئەم سیناریۆ خەمناکە وردە وردە تێبگەیت.. کاتێك مرۆڤ بڕێکی باش لە پرۆتینی هەوێن دەخوات لە خوێنەکەیدا بڕی زۆر لە ترشی پۆلیك دروست دەبێت، پاشان خوێیەکانی ترش (یۆریا) لە چەند شوێنێکی لەشدا دەنیشێت بە تایبەتی لە دەوروپشتی جومگەکاندا و کرکراگەکانی گوێچکەدا. لەوانەشە خوێیەکان لە میزدا بن بە کریستاڵ، وردە بەرد لە حەوزی گورچیلەدا دروست بکەن، دوایی خێرا لە میزدا دەجوڵێن و ئازاری زۆر دروست دەکەن، یان لە میزەڵداندا کۆ دەبنەوە، لەم شێوەیە مەترسییەکە گەورە دەبێت. لەبەرئەوە زاناکانی خۆراکزانی لەسەر ئەوە ڕێککەوتن کە پێویستە بڕی ترشە ناووکییەکان لەناو خۆراکی ڕۆژانەی مرۆڤدا کەم بکرێتەوە بۆ ئاستێك کە جێگەی مەترسی نەبێت ئەویش تەنها دوو گرامە. کیمیایزانەکانی بواری خۆراکزانی دەستیان بە

توێژینــەوەی گرفتەکــە بەوپــەڕی ســوربوونەوە، کــرد، گەیشــتنە داهێنــانی ڕێگــەی ســەر ســوڕهێنەر بــۆ ڕزگارکردنی پڕۆتینی خانەیی لە RNA. ڕێگەیەك هەیە پشت بە دەرهێنانی کیمیایی دەبەستێت و ڕێگەیەکی دیکــە هەیــە پشــت بــە شــیکردنەوەی RNA بــەهۆی ئەنزایمەکانــەوە دەبەســتێت، سێیەمیشــیان پشــت بــە هــەڵگرتنی بەرهەمەکــە لــە پلەیــەکی گــەرمی بــەرزدا دەبەستێت، یان ئەوەی پێی دەوترێت شۆکی گەرمی Heatshock، ئەم ڕێگەیانە بێگومان ڕێگەی سەرکەوتوو بوون یارمەتیدەر بوو لە دەرچوون لە کێشەکە، کاتێك مژدەیان دا کە توانراوە ئاستی ترشە ناوویکییەکان بۆ 1-1.8 کــەم بکرێتــەوە ئــەم هەنگاوانــە شــایانی پیرۆزباییــە بــەڵام تــاکو ئێســتا هێشــتا ڕێگرمــاون لــە بــەردەم ســەرکەوتنی تــەواودا کــە پێویســتی بــە چاوەڕوانی هەیە.

ئایا ئێمە میکرۆب دەخۆین؟

لەوانەیــە لــە هــەرە ئەستەمترین ئــەو گیروگرفتانــەی ڕووبــەڕووی پسپۆڕانی خۆراکزانی دەبێتــەوە ئــەو بارە بێت کــە نــاونراوە دەســەڵاتی خــوو یــان هێــزی خــوو، چونکە مرۆڤ دیلی دەستی خووەکانییەکاتی لەبەر ئەوە ڕاهاتن لەسەر جۆرێك شێوازی خواردن لەوانەیە مرۆڤ لە خۆراکێکی دیکە دور بخاتــەوە کە ئەمە زۆر زیاتر سودبەخش بێت بۆی. هەندێکجار دەبینیت کەسانێك توشی دڵتێکهەڵاتن دەبن کەبیهێننە پێش چاوی خۆیان خــواردنێکی میکرۆبــاوی دەخــۆن لــە جیــاتی ئــەوەی گۆشتی سورەکراو بە ڕۆنی خۆماڵی بخۆن. ئەم گرفتە دەروونییە بووە جێگەی بایەخی توێژەرەوەکان، بۆیە پێشــنیاری زاراوەی پڕۆتینــی تــاك خانــەیان کــرد وەك ئەلتــەرناتیڤێك بــۆ پڕۆتینــی میکرۆبــی ئەمــەش بــۆ پاراستنی پڕۆتینە نوێیەکە. پێشنیاریان کرد خەڵکی ســەبارەت بــە ڕۆڵــی زینــدەیی پڕۆتینــە نوێیەکــە هۆشیاربکەنەوە ئەمەش بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتی کەمی پرۆتین و لە خەڵکی تێبگەیەنن چی دەخۆن کە هەر لەبەیانییەوە تا شەو چۆن تەماع دەیانگرێت بۆ ئامادەکردنی بڕی گەورە لە میکرۆبەکان و بە بێ ئەوەی خۆیان درك بەو بارەبکەن، لە تاکە گرامێك لە پەنیردا زیاتر لە یەك بلیۆن خانەی بەکتیری هەیە، بەڵکو گۆشت خۆی لە ڕاستیدا لەبەرهەمی میکرۆبەکانە لە ناوسکی کاوێژکەرەکاندا چونکە ئاژەڵ لەسەر گژوگیای دەوڵەمەند بە سلیلیۆز دەژی کە ئەو مادانەن کە بۆ سود وەرگرتن لێیان پێویستیان بە ئەنزیمی تایبەتی تێکشکان هەیە، بەڵام ڕژێنەکانی هەرس لە ئاژەڵدا ئەم ئەنزیمە دروست ناکەن، لەبەرئەوە ئاژەڵە پێویستی بە بەکتریایە کە بە ملیارەها ژمارە لە بەشێکی تایبەتی لە گەدەدا نیشتەجێن و پێی دەوترێت لە سانتیمەترێکی چوارگۆشەدا لە پێکهاتەکانی ورگدا نزیکەی 15-20 ملیار بەکتریا هەیە. ئەمانە لەسەر گژوگیا دەژین و دەیخۆن و بە زۆری و چڕی زیاد دەکەن و، لەسەر ڕیشاڵی گژوگیاکان دەژین بۆئەوەی ئەو پێکهاتانە دروست بکەن کە لە شیان پێکدێنێت، بەڵام پڕۆتینە تواوەکان بۆ پڕۆتینی میکرۆبی دەگۆڕێن، بێگومان چارەنوسی ئەم کۆمەڵە بەکتیرییە زانراوە، لە گەدەی ئاژەڵدا ژمارەیەکی بێ شومار لە زیندەوەری سەرەتایی تاك خانە دەژین کە لە خۆراکەکەیاندا پشت بە هەڵلوشینی ئەو بەکتریایە دەبەستن کە لە گەدەی ئاژەڵەکەدایە و پاشان پڕۆتینی خانەیی بۆ پڕۆتینی ئاژەڵی لە خانەکانیدا دەگۆڕێت. لە بەشێکی دیکەی کۆئەنــدامی هەرســدا، زینــدەوەرە ســەرەتاییەکان و هەرچی بــەکتریاش کــە مابێتــەوە هــەرس دەکــرێن و پڕۆتینەکەیان دەمــژرێت تــاکو ئــەو گۆشــتی ئاژەڵــە دروست بکەن کە لەسەر مێزی نانخواردن وەك ژەمە گۆشتی بەتام پێشکەش دەکرێن. لەبەرئەوە وا ڕاسترە بڵــێین مانگــا بــەکتریاخۆر نــەك گیــاخۆر، هــەروەها وا ڕاستترە بڵێین ئەگەر میکرۆبەکان نەبوونایە گۆشتمان نــەدەخوارد!!! بــەم شــێوەیە دەتوانرێــت لــە ڕووی دەروونییەوە مرۆڤ بۆ خواردنی پڕۆتینی هەوێن ئامادە

بکرێت، بە تایبەتی ئەگەر لە قۆناغی یەکەمدا لە شێوەی خواردنی زیادکراوە یان لێنراو لەگەڵ خۆراکی دیکەدا بخورێت واتا نەك لە شێوەی خۆراکی تازەدا، یان لە شێوەی خەپلەدا پێشکەش بکرێت، بۆ نمونە لەگەڵ گەنم لە دروستکردنی نان یان بسکیت یان کێکدا بەکاربهێنرێت ئەویش بە ڕێژەی 10٪ تاکو هیچ گۆڕانکارییەکی تێبینیکراو لە تام و ڕەنگی خۆراکەکاندا بەدینەکرێت، هەروەها دەتوانرێت بکرێتە ناو هەویرە خۆراکییەکانی وەك مەعکەرۆنەو شەعرییە بۆ ئەوەی بەها خۆراکییەکەیان بەرز بکاتەوە یاخود بۆ ناو گۆشتی قووتوو جۆرەکانی ساس و خۆراکە برژاوەکانی ناوفڕن. بێگومان ئەم شێوەیە زیادکردنانە تاکە ڕێگەی بەشداریکردنی پڕۆتینی هەوێن نییە لە خۆراکی مرۆڤدا، بەڵکو هاوبەشیکردنی دیکەی سەرسوڕهێنەرتری هەیە.

چنین و ئامادەکردنی گۆشتی هەوێن:

لەوانەیە– بەم نزیکانە– دیمەنی ئەو قەسابانە ون بن کە بە چەقۆ تیژەکانیانەوە سام دەخەنە دڵەوە، هەروەها دیمەنی گۆشتی ناو دوکانەکانیان کە خوێنی لێ دەتکێ لەبەرچاو ون دەبن، چونکە گۆشتی هەوێن بڵاودەبێتەوە، بێگومان ئەمە تەکنیکێکی سەیرە.. تەکنیکی بەرهەمهێنانی گۆشتی هەوێن کە لە تام و پێکهاتە و دیمەنیدا لە گۆشتی سروشتی دەچێت و بەم شێوەیە ئامادەدەکرێت، پڕۆتینی خانەیی لە گیراوەیەکی تفتدا دەتوێنرێتەوە تاکو شێوەی گیراوەیەکی پڕۆتینی هەڵواسراو وەردەگرێت، بە توندی پاڵ بەگیراوەکە لە ڕێگەی پەردەیەکی کون وردەوە، دەنرێت، تاکو داوی یان ڕیشاڵی پڕۆتینی بە تیرەی بیست مایکرۆن ببەخشێت. پاشان پێویستە ئەو ڕیشاڵانە بکرێنە ناو گیراوەیەکی کەم خوێ و ترشییەوە تاکو دەمەیەت و بەهێزتر دەبێت و ئینجا ڕادەکێشرێت تاکو وەك ڕیشاڵەکانی گۆشتی سروشتی لێدێت، دوایی مادەی تام و بۆن و ڕەنگ بەخشی بۆ زیاد دەکرێت بۆ ئەوەی بە تەواوەتی لە گۆشتی مانگا یان گۆشتی مریشك بچێت، لەوانەشە بەکانزاو ڤیتامینەکان بە پێی ئارەزوو داواکاری یان بە چەوری ئاژەڵی دەوڵەمەند بکرێت، لەم کاتەدا واتە پاش ئەو کردارانە ڕاستەوخۆ ڕیشاڵەکان لە شێوەی گورزەی لێکچوو بە ماسولکەی گۆشتی سروشتی کۆدەکرێتەوە بە مادەی پێکەوە نوسێنەر وەك نیشاستە یان کەتیرە یان دکسترین پێکەوە دەلکێنرێن کە بەشێوەی ئارد بەسەریاندا دەپروشێنرێت یان لە شێوەی گیراوە ئامادە دەکرێت و ڕیشاڵەکان لەناویدا نقوم دەکرێت. ئەو ڕیشاڵە ئامادەکراوانە دەتوانرێت لە شێوەی قیمەی گۆشتدا یان بەشەکانی لەشی باڵندە و پەلەوەر یان پارچە گۆشتدا ئامادە بکرێن.

بەم شێوەیە پڕۆتینەکانی هەوێن لەوانەیە لە ئایندەیەکی نزیکدا سەرمێزی خوانەکان بڕازێنێتەوەو هەموو کەسێك بتوانێت بەشی پێویست لە خۆراکی ڕۆژنەی کە بەشێوەی جیاواز و بەتامی جیاواز دەست بکەوێت بە شێوەیەك کە پێشتر بە خەیاڵی کەسدا نەهاتووە.

پەرچڤەی: تەلار ساڵح

مندالی دەبەنگ و بزێو

نووسینی/ دکتۆر غەسان یەعقوب

مندالی بێمێشک و هار زۆر بەئاسانی دەناسرێتەوە، هەرچەندە نازانرێت بۆچی دەبەنگ و هارە ! چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت ! زۆر هەیە دەڵێن ئەو مندالە دەمارگیرو هاروهاجانە کە گەورەبوون ئاقڵ و هێمن دەبن، بەڵام خێزانی منداڵەکە دادو بێدادیەتی بەدەستیەوە و لە قوتابخانەش مامۆستاکان نایانەوێت لەو جۆرە منداڵانە بچنە پۆلەکانیانەوە، هیچیان لەدەست نایەت لە سزادان و لێدانی نەبێت، بەڵام ئەم هەڵوێستەش چارەسەری گونجاو نییە، بگرە منداڵەکە زیاتر لەڕێ دەردەکات.

کۆمەڵە نوژداری دەروونی هەوڵیدا پۆلێکی ئەو تێکچوونانەی هەڵسوکەوتی منداڵان بکات، لەبوون بە کەڵەگاییان و لە شەڕانگێزی بەرەنگاری و بەگژدا چوونەوەیان. ئەمجۆرە تێکچوونانە لە قوتابخانەکاندا بەربڵاوە، بەگوێرەی کۆمەڵگەیەکیش ڕێژەی منداڵانی گێژو بزێو لە قۆناغی سەرەتاییەکاندا دەگاتە (3-7٪). هەر لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا ژمارەیان دەگاتە پێنج ملیۆن، ئامارەکان دەریانخستووە منداڵە دوچاربووەکان (دەبەنگ و بزێوەکان) ڕێژەی (30-70٪) لەکۆی هەموو تێکچوونە دەروونیەکانی ئەو منداڵانە پێکدەهێنێت کە سەردانی کلینیك و نەخۆشخانەکان دەکەن، پاشان ڕێژەکە لای کوڕان زیاترە وەك لەکچان (هەرسێ کوڕ بەرامبەر یەك حاڵەت لای کچ).

خەسڵەتە دیارەکانی ڕەفتاری منداڵی هاروهاج ..

*زۆر بزێوەو لەشوێن و حاڵەتێکدا ئارام و ئۆقرە ناگرێت، تەنانەت بۆچەند چرکەیەك.

*دەبەنگەو ووریانییە و زوو لەشت تێناگات، دەڵێی پەپوولەیە خێرا لە شتێکەوە دەچێتە سەر شتێکی دی.

*بە هەڵپەیەو زوو هەڵدەچێت، خۆی ڕووبەڕووی مەترسیەکان دەکاتەوە بێئەوەی بیر لە ئاکامەکان بکاتەوە، لەماڵ و قوتابخانەو لەکاتی یاریکردن و لەهەموو بارێکدا.

*ئەو قوتابیەی دووچاری ئەم تێکچوونە بێت، ناتوانێت بێدەنگ و وریا لە مامۆستاکەی ڕابگرێت، بەڵکو هەمیشە تەمبەڵەو سەرنەکەتووە، لەکاتی خوێندندا بەڕەفتاری شێتانە وانە بە مامۆستاکەی دەبڕێت و قوتابیەکانیش بەشتی هیچەوە سەرقاڵ دەکات، یان ناتوانێت بێگرفت کارێك - یارییەك بکات، بەردەوام دەجوڵێت و هەڵدەچێت و و بەدەست و قاچ بەم شت و ئەوشتدا دەکێشێت.

نیشانەکانی تێکچوونەکە ..

کۆمەڵەی نوژداری دەروونی ئەمریکی ئەم چەند نیشانەیەی دەست نیشان کردووە، بە مەرجێك بەدرێژایی

شـەش مـانگ لـەڕەفتاری منداڵـدا بـەدی بکرێـت, ئـەوانیش بریتین لە:-

1-بەبـەردەوامی و بەدانیشـتن و وەسـتانەوە دەسـت و قاچەکانی دەجولێنێت.

2-لەشـوێنی خۆیـدا ئـۆقرە ناگرێـت, تەنانـەت دوای هەڕەشەو گوڕەشەش.

3-لەکاتی ڕوودانی شتێکدا (سادەش بێت) بەئاسانی سەرنجی بەسەر بابەتی پێشووتری لادەبات.

4-توانای چاوەڕوانیو هـاتنی سـەرەکەی لـەیاری یـان لەنێو ڕیزی خەڵکدا نییە.

5-زۆرجار لە وەڵامدانەوەی پرسیاردا پێش ئەو کەسە دەکەوێت کە هێشتا پرسیارەکەی تەواو نەکردووە !

6-بەزەحمـەت گـوێ لـە ڕێنمـایی و ئامۆژگاری دەگرێـت (ئەمەش بەهۆی کەللە شەقی یان گێژییەوە نیە).

7-لـەکاتی یـاریکردن یـان کارێکـدا توانـای وورد بوونەوەو ئاگادار بوونی نییە.

8-زۆرجار کاری بەردەستی جێدەهێڵێتو دەچێتەسـەر کارێکی دی.

9-ناتوانێت بەهێمنی یاری بکات.

10-بەردەوام زۆر دەڵێتو قسە زۆر دەکات.

11-خۆی هەڵدەقورتێنێ لەکاروباری کەسانی دی, یان یاری منداڵانی دی تێکدەدات.

12-وا دەردەکـەوێت کـە هـیچ گـوێ لـە قسـەی کەسـانی دیکـە ناگرێت.

13-شمـەکی پێویسـتی خـۆی بەردەوام بەجێ دەهێڵێت یا لـەبیری دەچێت (وەك قەڵەم, کتێب ..)

14-بـــەزۆری چـــالاکییە جەســـتەییە مەترســـیدارەکان دەنوێنێـــت بێئـــەوەی گـــوێ بەئاکامـەکانی بـدات, وەك ڕاکـردنو پەڕینـەوە لـە شـەقامەکاندا بـەبێ ئـەوەی تەماشـای ئـەملاولای خـۆی بکات.

هـەروەها چـەند نیشـانەیەکی دیکەشی تیادا بـەدی دەکرێت, وەك: ڕێـز نـەگرتنی خـۆی و بەرامبـەری, لـە شکسـت هێنانیشـدا ئـارام ناگرێـت, تـووڕە بوونی زۆر, کەوتنی لەوانەکان یان هێنانی نمرەی زۆر کەم, کە ئەمەش گرفتێکی گەورەیە بۆ خێزانەکەی و نازانن چۆن چارەسەری بکەن, تەنانـەت زۆرجار باوکانو دایکان ناچار دەبن قوتابخانەکەی بگۆڕن, بـەڵام سوودی نییـەو ئاکامێکی باشتر بەدی ناکەن.

هۆکارەکانی تێکچوونی ڕەفتارەکانی منداڵ ..

1/ هۆکاری بۆماوەیی ..

بـەپێی ئـەو پەنـدەی دەڵێـت: ((ئـەوەی لـە مشـك بێـت جـەواڵ دەدڕێـت)) دەتـوانین بڵـێین ئـەو باوکانـەی خۆیـان ووریـانیو سەرشـێتن, خۆیـان بـە خواردنـەوە کهولیەکانـەوە گرتووە, یان کەسێکی شـەڕانگێزنو دژە کۆمەڵایـەتین, ئـەوا هەندێك لـە منداڵـەکانیان بزێـوو چـەقاوە سـوو دەردەچێت, هەرچـەندە هـیچ کرۆمۆسـۆمێکی ئـەوتۆ لـە گۆڕێـدا نییـە ئـەم تێکچـوونە شـیبکاتەوە, بـەڵام دەبێـت بـزانین کـە چـەندین کرۆمۆسۆماتو جیناتی تێکچوو و شڵەژاو هەیە.

2/ هۆکارەکانی پێش لەدایك بوونو ژەهراوی بوون ..

تـوێژەران لـەو بڕوایـەدان گرفتـەکانی پـێش منـداڵبوون (کاتی سکپڕی) لە گرفتـەکانی خـودی منـداڵبوون گـرنگترە"

بۆنمونـە: کـەمو سـووکی کێشـی منـداڵی سـاوا پێشـبینیەکە بـۆ ئەگـەری دوچـاربوونی ئـەو منداڵـە بـەهاری و بزێـوی, یـاخود ژەهـراوی بوونی یـاخود ژەهـراوی بونی دایك لـــەکاتی ســـکپڕیدا (زۆر جگـــەرە کێشان، مەی خواردنەوە، هەڵمژینی مـادەی قوڕقوشـم لەئـەنجامی پـیس بوونی ژینگـەوە یـا خـۆراکی پـیسو خـراپ), دەبێتـە هـۆی دوچـاربوونی منـداڵ بـەو تێکچـوونانە. دوچـار بوون بە ژەهراویـی بـوون لـەپێش و دوای منـــداڵبوون (بەتایبـــەتی بـــەمادەی قوڕقوشـــم) بەیـــەکێك

لـەهۆكارە بنەڕەتییـەكانی دوچـاربوون بـەو تێكچـوونانە دادەنرێت, بۆنمونە لە توێژینەوەیەكدا دەركەوتووە مندالی دەبـەنگ و هـار ڕێژەیـەكی بـەرزی قورقوشـم لـە خوێنیانـدا هـەبووە لەچـاو منـدالانی دیكـەدا, ئـەو توێژەرەوەیـەی لـە (ئۆتـاوا) بـە ئەنجامـدرا دەریخسـت ڕێـژەی مندالـە دوچـار بووەكـان لـەو گـەڕەك و ناوچـە میللییانـەدا یـان ناوچـە پیشەسـازییانەدا زۆرتـر بـووە, لەبەرئـەوەی ئـەو مندالانـە زیاتر دوچاری ژەهراوی بوون بوون.

3/ تێكچوونەكانی ئەركی كۆئەندامی دەماریی بالا ..

تـوژەران تێبینیـان كردووە لـەنێو (90-93٪) منـدالانی هاروهـاج, بەشـی لای ڕاسـتی دەماغیـان دووچـاری برینـداربوون هـاتووە, ئەمـە مانـای ئەوەیـە ئـەركی دەمـاخ دوچاری تێكچوون بۆتـەوە, بێگومـان كاردانـەوەی ئـەوەش بەخراپی لەسەر ڕەفتاری مندال دەكەوێتەوە.

لەلایـەكی دیكـەوە دەركـەوتووە كـە كـەمی مـادەی (دۆپامین) و مادەی (نوراپیینفرین) لـە دەماغدا دەبێتـەهۆی ئـەو تێكچوونە. هـەروەها دەركـەوتووە ڕۆیشـتنی خـوێن لـە پشتەسەرو ناوچەكانی پشتەوەی دەماغدا خێراتر دەبێت و بەپێچەوانەشەوە لە پێشەوەی دەماغدا هێواش دەبێت, واتە ئـەو شـتەی دەبێتـەهۆی نزمبوونـەوەی ئاسـتی وورپـایی و ژیری و زۆر جوولەیی.

4/ بەدخۆراكی ..

بەدخۆراكی مندال, بەتایبەتی لەیەكەم سالی تەمەنیـدا دەبێتەهۆی دەبەنگی و هاریی, توێژینەوەیەك دەریخست كە (60٪) ی ئـەو مندالانـەی دوچـاری بـەدخۆراكی بـوون بەدەسـت ئـەو تێكچـوونانەوە دەنـالێن. لەلایـەكی دیكـەوە دەركـەوتووە كـە زۆر دەردانـی ڕژێنـی دەرەقـی دەبێتـەهۆی بزێوی و تێكچوونی توانای سەرنجدان و ووردبوونەوە.

چارەنووسی مندالی دوچار بوو ..

نـەبوونی وورپـایی و بزێـوی لـە تەمـەنی (5-11) سـالی منداڵیـدا بەئاشـكرا دەردەكـەوێت, لەهەنـدێك حالەتـدا تێكچوونەكە لە تەمەنی هەرزەیی و پێگەیشتندا كەم دەبێتەوە و ڕەفتارەكان هاوسـەنگ تـر دەبـن, بـەلام لەحالـەتی دیكـەدا ئـەو تێكچوونە بەردەوام دەبێت و ئەو كەسە ڕەفتاری سەرشێتانەو دژ بەنریت و كۆمەلی دەبێت, بەجۆرێك كە لـەكۆی حالەتەكاندا دەگاتـە (70٪), هـەرزەو لاوانـی دووچـاربوو بـەو تێكچـوونە دەست دەدەنە كاری شەقاوەیی و كەلـەگایی و بەگژدا چوون و جگـەرە كێشـان و خـووگرتن بـەمادە بێهۆشـكەرەكانەوە و هەولـەكانی خۆكوشتن. ڕەنگـە لەگـەل ئـەم تێكچوونەدا گرفتـی دەرونیش هـەبێت, ئەو كاتە پێویستە دەروونناس حالەتـەكان دەست نیشـان بكـات و لەهـەموو ڕوویەكـەوە لێـی بتوێژێتـەوە, وەك: زانینی بارودۆخی دایكی لەكاتی سكپڕیدا, مال و باری خۆراكیـان چۆنە ! ئایـا دوچـاری شـۆك و تەنگـژەكان بۆتـەوە ؟ شوێنی خێزانەكەی لەكوێدا بووە ؟ ژینگەی مالیان خاوێنـە یـان نـا ؟ بـاوكی چـۆن كەسـایەتیەكی هەیـە (یـان هـەبووە) ؟ ڕەفتارەكانی چۆنە ! هەر لەمندالییەوە, دەردانی ڕژێنی دەرەقی سروشتییە یان نا ؟

چارەسەر چۆن دەبێت ؟

چارەسەری درێژخایەن پێویستی بە چەندین تـەكنیك و ئامراز هەیە, واتە ئەوەی پال هەندێك كەسەوە دەنێت باس لە نمونەی چارەسەركردنی جۆراوجۆر بكەن. وەك:

1/ چارەسەری نۆژداری:

چارەسەرێكی بنەڕەتیە, چونكە پشت بە بەكارهێنانی هەنـدێك دەرمـانی چالاككەرەوەو مادەی ڤیتامینـەكان و دژە خەمۆكییـەكان دەبەسـتێت. ئامـاژە نۆژدارییـەكان ئامـاژەیـان بـۆ كـردووە كـە (75٪)ی منـدال و هـەرزەی دووچـاربوو بـەو دەرمانانە سروشتی بوونەتەوە.

پێدەچێت كاریگەری ڤیتامینەكان پاش (4-6) كاتژمێر بەسـەر خواردنیـدا دەربكـەوێت, چونكە وەك تێبینـی كـراوە ئـەم مادانـە ئاسـتی وورپـایی بەرزدەكەنـەوە و لـەبزێویش كەمدەكاتـەوە, بـەلام ئـەم چارەسـەرە لـە هـەموو حالـەتێكدا بەكارنایەت, چونكە بەكارهێنانی زۆریان چەند نیشانەیەكی لاوەكـی دەخولقێنێـت وەك نـەمانی ئـارەزووی خـواردن و كەمبوونەوەی كێشی لەش و گێژبوون و مەزاج تێكچوون و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن, هەروەها كاریگـەری خراپـی لەسـەر هۆرمۆنـەكانی گەشـەكردن هەیـە, منـدالان لاوازو بالاكورت دەكات, لەبەرئەوە پێویستە چارەسـەری نـۆژداری بەچـاودێری پزیشـكی منـدالان دابنرێـت, لـەلای هەنـدێك پزیشكی دیكـەش بـەردەوام بـەكارهێنانی ڤیتامینـەكان هیچ

کاریگەرییەکی ترسناکی لەسەر منداڵ نییە.

2/ چارەسەری نانوژداری ..

ناکرێت لەحاڵەتی منداڵی دەبەنگ و بزێودا تەنها پشت بەدەرمان ببەسترێت، بەڵکو چەند ئامرازێکی چارەسەری نانوژداری هەن کە یاریدەی چاککردنی ڕەفتاری منداڵی دووچاربوو دەدات، ئەویش (ڕێنماییە ئەکادیمییەکان)ە. پاشان نابێت ڕۆڵی خێزان و پەروەردەکاران لەم بوارەدا پشت گوێ بخرێت.

أ-ڕۆڵی خێزان ..

ڕۆڵی خێزان لەم بابەتەدا زۆر گرنگە، دەبێت فێری ئەو پرەنسیپانە بن کەیاریدەی چاککردنی ڕەفتاری منداڵەکانیان دەدات، لەڕێی ووتووێژکردن لەگەڵ پزیشك یان دەروونناسدا، لەو پرەنسیپانەش:

*دابین کرنی بارودۆخێکی هێمن و ئارام لەناو ماڵدا.

*تەنها ڕێگە بەیەك منداڵ بدرێت کەلە ناوماڵدا یاری لەگەڵ منداڵی دوچاربوودا بکات.

*بەپێی توانا هەوڵ بدرێت ڕەنگی ئامێرو شمەکەکانی ناوماڵ زەق و باق و بریقاوی نەبن.

*نەبردنی منداڵی دووچاربوو بۆ بازاڕو سۆپەر مارکێتەکان، تا لەسەر پەشەو گرفتەکان بەدوور بن.

*منداڵەکە لەسەر یارییە تایبەتییەکان و چالاکییە خودییەکان ڕابهێنرێت، بەتایبەتی یارییە ئەلکترۆنیەکان، چونکە ئەو یارییانە ناچاری دەکەن دابنیشێت و ئەوەندە نەجوڵێت، هەروەها ناچاری دەکەن سەرنج ودیقەت بدات.

*ئارامگرتنی ئەندامانی خێزان، چونکە بوونی ئەمجۆرە منداڵانە لەماڵدا دەبنەمایەی کێشەو گرفت.

*هاندان و ووره بەرزکردنەوەی منداڵی دوچاربوو، چ بە ئافەرین کردنی یان سوپاس و ستایش کردنی بەرامبەر ئەو چالاکییانەی دەینوێنێت، لەبەرئەوەی ئەو منداڵانە لەهەموو کەس زیاتر پێویستیان بەو سوپاس و ئافەرین و هاندانە هەیە، چونکە هەردەم واهەست دەکەن کە لەچاوی کەسانی دیکەدا قێزەون و هارو جاڕسکارن.

ب-ڕۆڵی پەروەردەکاران ..

ڕۆڵی قوتابخانە هیچی لە ڕۆڵی خێزان کەمتر نییە، مامۆستایان دوچاری کێشەی دەبەنگی و تەمبەڵی و دەرنەچوونی ئەو منداڵانە دەبنەوە، لەبەرئەوە پێویستە مامۆستاو دەروونناسان پێکەوە هاریکاری بکەن لەپێناو ڕێگە چارەی گونجاو، باشتروایە منداڵانی دوچاربوو لەپۆلێکی تایبەتدا دابنرێن (ئەگەر ژمارەیان لە دەمنداڵ زیاتر بێت) و چالاکی و یاری تایبەتیان پێ ئەنجامبدەن، چ وەرزش کردن یان ئیشی دەست، لەگەڵ دانانی سەرپەرشتیارێك پێویستە مامۆستاو سەرپەرشتیار ئاگاداری زانیاری و ڕێنماییەکان بن و هەوڵ بدەن وورەی ئەو منداڵانە بەرزبکەنەوە و لەو چارەسەرکردنەدا ڕۆڵێکی باش بگێڕن.

3/ چارەسەری دەروونی:

ئایا چارەسەری دەروونی بۆ منداڵی دەبەنگ و بزێو پێویستە ؟ وەڵام: بەڵێ، ئەگەرچی نابێت بەتەنها پشت بەچارەسەری دەروونی ببەسترێت، بەڵکو پێویستە لەگەڵ چارەسەری نوژداریدا بێت، لە هەموو حاڵەتەکاندا تەکنیکەکانی چارەسەری دەروونی و بە تایبەتی چارەسەری ڕەفتارو مەعریفی لەم بوارەدا سوود بەخشن.

لەلایەن چارەسەری ڕەفتارییەوە ..

بەتایبەتی بەرنامەی مەرجدانان بۆ بکەر بەگوێرەی تیۆزی سکنەر (دامرکاندنەوە, بەهێزکردن, ڕێگەی پلاك), ئاکامەکان چاوەڕوانی شتی باشیان لێدەکرێت وەك زۆر کەسی تاقیکردۆتەوە, ئەویش ئەوەیە: پلاکێك یان بیتاقەیەك بدرێتە دەست منداڵی دوچاربوو تاوەکو هەرجارەی ڕەفتارێکی چاك بنوێنێت و دواتر بەهۆیەوە دۆندرمەو شیرینی یان یاری دیکە بباتەوە, خێزان و مامۆستایان دەتوانن, ئەم ڕێگەچارەیە لەماڵ و قوتابخانەدا بەکاربهێنن بۆ چاککردنی ڕەفتاری منداڵ.

لەلایەن چارەسەری مەعریفییەوە ..

پێویستە ئەم ڕێگاچارەیە بۆ منداڵانی سەروو (8) ساڵی بەکاربێت, چونکە دەتوانێت لەو تەمەنەدا قسەبکات و لەشتەکان تێبگات. بەبڕوای (بیاجیە) منداڵ لە تەمەنی پێش حەوت ساڵیدا توانای بیرکردنەوەیەکی لۆژیکی و هەستپێکراوی نییە. (میکنباوم – Meichenbaum) و هاوکارانی هەر لە ساڵی (1971)ەوە دەستیان کرد بە جێبەجێکردنی چارەسەری مەعریفی لەسەر تێکچوونی ڕەفتاری منداڵان, لەوانەش منداڵی دەبەنگ و بزێو, گەیشتە چەند ئاکامێکی دڵخۆشکەر, ئەویش: چەند ووشەو ڕستەیەك بە منداڵ دەووترێت, کە هەرکاتێك دەستی بەجووڵەو کارکرد, یاریدەری دەدات سەرنج بدات و ووردبێتەوە و جوڵەکانیشی ڕێکبخات. ئەم ڕێگەیە بە (پێووتن یان ڕاهێنانی خود) ناسراوە, کەواتە دەبێت منداڵەکە ئەو چەند ووشەو ڕستانە بڵێتەوە کە چارەسەرکار پێی ووتووە چ پێش دەست پێکردنی یان لەکاتی کارەکەدا یان پاش تەواوبوونی, بۆنموونە: منداڵ (لەبیرکاریدا) وافێردەکرێت کە شتەکان بڵێتەوە: چەند ژمارەیەکی بۆ دەنووسین و داوای لێدەکەین کۆی بکاتەوە, پاش تەواوبوون دەپرسێت: ئەمە ڕاستە ؟

ئەگەر ڕاست نەبوو دەڵێین هەڵەیەو پیایدا بچۆرەوە, ناچاردەبێت بیرکاتەوەو هەوڵ بدات بەڕاستی کۆیان بکاتەوە, کە ڕاستیش بوو, دڵخۆش دەبێت و هەوڵ دەدات بەو جۆرە فێربێت.

زۆر لە چارەسەرکاران (دەروونیی) ڕێگەی (ڕاهێنانی خود) یان بۆ فێربوونی زمان و بیرکاری و نووسین بەکارهێناوە بۆ منداڵە نائاساییەکان و ئاکامی باشیان هەبووە, هەروەك ئاکامی دەرمان و ڕێگەی نۆژدارییەکان, لەبەرئەوە پێویستە چارەسەری نۆژداری و دەروونی پێکەوە بەکاربێن لەپێناو گەیشتن بە ئاکامی باش.

لەلایەن چارەسەری خێزانییەوە ..

بەبڕوای توژەرو چارەسەرکاران, ئەم چارەسەرە لە کاتی تێکچوونی ڕەفتاری منداڵ و هەرزەدا کاریگەرو سوود بەخشە, چونکە خێزان باشتر لە گرفتەکان تێدەگەن, ئەگەر بەئارام بن و شارەزای هەندێك پرەنسیپی پێویست بن, ئەوا دەتوانن بەباشی مامەڵەیان لەگەڵ بکەن و هەوڵی پاککردنەوەیان بدەن, یان ڕۆڵی خێزان لە کەمکردنەوەی پەشێوی و پاراستنی ئارامی ماڵ و ڕاهێنانی منداڵەکەیان لەنواندنی ڕەفتاری چاك و جواندا زۆر گرنگە, کەواتە خێزان خۆی دەتوانێت یەکەم هەنگاوی چاککردنەوەی منداڵەکەی بنێت و ئەگەر سودێکی ئەوتۆش نەبوو, ئەوا دەتوانێت ڕوو لە پزیشك بکات و پێکەوە کار بۆ چارەسەرکردنی بکەن.

پەرچڤەی/ ئاشتی ئەحمەد

داهێنانی هەرزەکار
پاڵنەر و ڕێگرەکان

نووسینی/دکتۆر مونا فەییاز

چ شتێك ڕێ لە کۆمەڵگەکەمان دەگرێت و لە پرۆسەی داهێنــان دووری دەخاتــەوە؟ ئایا کــەش و هەوایــە، یــان پــــەروەردەی هەڵــــە، یـــاخود بـــارودۆخی خنکێنــــەری دواکەوتوویی؟

لە ساڵی(1927)دا فرجیینیا وۆلف یەکەم کەس بوو کە سەرنجی خەڵکی بۆ مەسەلەیەکی گرنگ و بنەڕەتی ڕاکێشا سەبارەت بە بابەتی داهێنان لای ئافرەت، کتێبێکی دەرکرد بە ناونیشانی(ژوورێك کە تایبەتە بە تەنها یەکێك)، ئەوەش بـە یەکـەم گەڵاڵـە نامـەی ئافرەتـان دادەنرێـت لـە ڕێـڕەوی بەرگری کردن لە مافەکانی ئافرەت، تیایدا ئاماژەی بۆ دابین کردنی پێویستی بڕێك لە بنەما/ هۆکارە مادییەکان(ژوورێك و دەسـتکەوتێکی مـادی)کرد، کـە یاریـدەی مرۆڤ(لێـرەدا مەبەستی لە ئافرەتە) دەدات توانای بەرهەمهێنانی فیکری یان داهێنانی هەبێت چ لەبواری ڕۆشنبیریدا یان بوارەکانی دیکە.

لەگەڵ ئـەوەی هێشـتا بـارودۆخی ئـافرەت لـە وڵاتـی ئێمـەدا زۆربـاش نـەبووە، بـە بـەراورد لەگـەڵ ئـەو هـاوە ڕابردووەی ئەوروپادا. چونکە ئافرەتی ئێمە هێشتا دان بە مافەکانیدا وەك مرۆڤێك نەهێنراوە. ئەگەرچی لە سەرەتادا دەبێـت ئامـاژە بـەوەش بکـەین کـە مەرجـە گشـتییەکانی داهێنان کە تاك و جۆری کۆمەڵایـەتی تێدەپـەڕێنێت تاوەکو هەموو کۆمەڵ وەك گشت بگرێتەوە، بە شێوەیەکی گشتی لە وڵاتەکەماندا دابین نەکراون، ئافرەتیش لەگەڵ ئەوەی وەك تاکێــك پێویســتی بــە ژوور کار(بێگومــان خوێنــدنیش بەرلەوانە)هەیە تابیرۆکەیـەك یـان هونـەرێك یـان هەرشتێکی دیکـە بەرهـەم بهێنێـت، ئـەوا داهێنـان هەروەك(ئەلفرێـد کرۆیبەر)باسی دەکات بە تەنها بەهرەیەکی تاکە کەسی نیە: (کاتێك باس لە داهێنان دەکەین، داهێنانی تاکە کەسی هیچ نرخێکـی لێکدانـەوەیی نابێـت، بـۆ بەڵگـە هێنـاوەش لەسـەر مەسـەلەکەی، ئـەوەی دەرخسـت کـە بـە بلیمـەتی داهێنـان نـاوزەد دەکرێـت و بەشـێوەیەکی هەڕەمەکییانـە لـەڕێڕەوی مێژوودا دابەش نەبووە، بەڵکو لە بری ئەوە لە شێوەی هەمە چەشـنیەکان کۆدەبێتـەوە، ئـەم هەمەچەشـنیەش چـاخە ئاڵتونیەکان دەگرێتەوە، ئەو چاخانەی کە چەندین بۆشایی

دووردودرێژ یان چاخە تاریکەکانی داهێنانی کەلتوری تیایدا چەقیوە، دەکەوێتەوە نێوانیانەوە).

کرۆیبەر هەموو کاریگەرییەکی بنەچەیی لە داهێنانی توخمی مرۆیی بە دوورخست و ووتی: ئەو کەش و هەوا رۆشنبیرییەی تاکی تێدا دەژی تاکە دیاریکارێکی داهێنانە، داهێنان لە شارستانیەتێکی دیاریکراودا لەگەڵ گەشەی شێوەی کەلتووردا، بە تێرۆتەسەلیەکەی یان پووکانەوەی گەشە دەکات، نەك بەو پێیەی مەسەلەیەکەو لەگەڵ کارپێکردنەکانی هاوسەرێتی بووی مرۆیی گەشەدەکات یان دەپوکێتەوە. ناکرێت لێرەدا خۆمان فریوبدەین و بڵێین کۆمەڵگاکەمان ئەو کۆمەڵگەیەیە کە خاکی بە پیت بۆ داهێنانە جۆراو جۆرەکان پێکدەهێنێت، بێجگە لە گرفتی نەخوێندەواری و بارودۆخی نادروستی ئافرەت، دەبینین چاودێری بەسەر ئەو کەمینەیەی دەخوێننەوە بەشێوەیەك فراوان دەبێت کە سەرتاپای رووەکانی چالاکییەکانمان دەگرێتەوە، بە تایبەتی بیرکردنەوە و خوێندنەوەکانمان، ئەگەر حاڵ بەمجۆرە بڕوات، ئەوا رێگە لە ژمارەی کتێبەکان دەگرن کە ژمارەیان لەو کتێبانە زیاترە کە رێگەیان پێدراوە، هەموو ئەوانە جۆرە کەش هەوایەکی کپکراوی گشتی دروست دەکات بۆ تاکەکان، کە لە شێوەی خود چاودێری دەردەکەوێت لە ترسی بەکافردانان و کوشتنیان، دەرەنجامی ئەوەش تەنها ترس و چەقبەستوویی کەلتوری و داهێنانە.

ئەمە وادەکات بپرسن: چ شتێك رێ لەم کۆمەڵگایانە دەگرێت و لەبەرهەمهێنان و داهێنان بە هەموو شێوەکانیەوە دووریان دەخاتەوە؟

زۆر لە تۆژینەوەکان بەڵگە لەسەر کاریگەری قووڵ و بەهێزی شێوەی کۆمەڵایەتی لەسەر شێوەی تاکە کەسی دەهێننەوە، گۆڕانی رێکخستن و بەرهەم دابەشکردنی سامانەکان شێوەی دەروونی تاك دەگۆڕێت و کاردەکاتە سەر هەموو رووەکانی نەریت و پەروەردەییەکەی. واتە هەر گۆڕانێك لەسەر ئاستی دەروونی، لە پێشیدا گۆڕان لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی دێت. کۆمەڵگە بۆ خۆی شێوەی کەسێتی دیاری دەکات چ ئەوەی تەواوە یان ئەوەی نەخۆشە، هەر ئەویش بنەماکان دیاری دەکات، پەسەند کراو یان رەتکراوە، پێویستە لێرەدا ئاماژە بەوە بکەین کە گۆڕانی چەمکی کار وەك بنەمایەك لە خۆرئاوادا لە ماوەی پیشەسازی و ئەوی بە شۆڕشی بۆرژوازی ناسرا، کاتێك کار بەشتێکی پیرۆز دانرا(وەك تەورات)، کار بووە ئەوشتەی مانای بە ژیان دەبەخشی و ئاژەڵە هێمادارەکانیان لە شێرە وگورگ و هەڵۆ گۆڕی بۆ مێرووله و هەنگ کیسەڵ(لافونتین)و بێکاری بووە چاوگەی دەردەسەری و زەلیلییەکان،(تۆنیس)ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە لە کۆمەڵگە سەرەتاییەکاندا چێژ لە کارکردندا دەبینرا، کە چی لە وووڵاتی ئێمەدا هەر لە پۆلی یەکەمی سەرەتاییەوە ئەم وانەیە بە منالان دەووترێتەوە: (جوتیار کاردەکات ئەو کارەش ماندووکەرە، بازرگان و بنوس کاردەکەن، ئەوەش ماندوکەرە، قوتابی دەخوێنێت، خوێندنیش کارێکی ماندوکەرە!) ئەم وانەیە پێویستی بە باسکردن نییە، چونکە هێشتا کارکردن لای ئێمە نەبۆتە بنەماو نەبۆتە چاوگەیەك بۆ چێژ و خۆشی، دیارە بێکاری چێژ دەبەخشێت!.

***رۆڵی پەروەردە.**

ئەمە وا دەکات لە خۆمان بپرسین: ئەگەر کورسی خوێندن بۆ هەمووان دابین بوو، ئەو بنەمایانە چین کە بۆ نەوە نوێیەکان دەگوێزرێتەوە؟ ئایا پەروەردە لە وولاتی ئێمەدا کار بۆ پێکهێنانی ئەو کەسایەتیانە دەکات کە بتوانن لە رابردوو تێبگەن، بە لەبەرچاوگرتنی ماوەیەکی زەمەنی نەك بە تێکەڵ بوون و تیایدا ژیانەوەی؟ یان چۆن

ڕووبەڕووی ئێستا ببینەوە؟ و چۆن بۆ دامەزراندنی داهاتوو و پەرەپێدانی ئامادە بین؟

بۆ ئەوەی خەڵکی گەشە بە تواناکانیان بدەن و چالاکانە لە کۆمەڵگەدا بەشداری بکەن، ئەو کۆمەڵگەیەی گەشە دەکات پەرە دەستێنێت، زۆر گرنگە کەسانی ئازاد و خولقێنەر و بە توانا پێکبهێنرێت، نەك بە تەنها کە سایەتیە ڕەق و بێ جووڵەکان. بە جۆرێك کەسایەتیەکانی بتوانن کە خۆیان پێکبهێنن و لە هەمان کاتدا بەرپرسیاری خۆیان بن ئەو دەمەی گۆڕینی دەوروبەرەکەیان دەخەنە ئەستۆی خۆیان و ڕێساکانی هەڵسوکەوت دەرباز دەکەن و گەشە بە توانای کار و بیرکردنەوەو هاوڕێیایەتی و کرانەویان بدەن.

هەتا ئەم شێوەو بنەما کۆمەڵایەتیە ووشك بێ جوڵە بێت، لە لێچوواندندا بواری داهێنان کەمتر دەبێتەوە.

ئەم تێبینیەمان لەو تۆژینەوەیەدا ڕوون بۆوە کە لەسەر ناوەندییەکی کچان بە ئەنجاممان دا، قوتابخانە بۆ ئەو کچە هەرزەکارانە هەر بە تەنها جێگەیەك نەبوو بۆ گواستنەوەی زانیارییە ووشکەکان و ئەوانەی ڕێ بۆ داهێنان خۆش ناکەن، بگرە دەبێتە هۆکاری ڕاونانی زۆربەشیان و گوێ بە چارەنووسی ئەو کچانە نادات کە ناتوانن بە ئاسانی تێبپەڕێنن، وازهێنان لە خوێندن بۆ چەندین هۆکار دەگەڕێتەوە، گرانی ڕێگەوبان(هاتوچۆ)و مامەڵەی خراپ و پشت گوێ خستنی لەلایەن خێزان و کەس کارەوە و شەرم کردنی کچی هەژار مامۆستایانی ژن و پیاو و هەروەها نەبوونی پاڵنەرە بنەڕەتیەکان لای کچ. بێجگە لە گۆڕینی زۆری قوتابخانەکان و نەناسینی مامۆستاکان، یان هەست کردنی کچان لەوەی مامۆستاکان وەك دایکیان نییەو ئەوان لوت بەرزن و خۆ بە گەورە دازانن، یان توندڕەوی بەڕێوەبەرەکان و چوادێری زیاد لە پێویستیان.. تاد، کەواتە ئەو کچانە دەتوانن لە بوارێکدا داهێنان بەرپا بکەن؟

*ڕابەر و نموونە.؟

بیرۆکەی لاسایی کردنەوی پێشبرکێکاری هاوشێوەیە لەگەڵ بیرۆکەی ڕابەرایەتی کردن، تۆژینەوە نوێیەکان دەربارەی ئەو بارودۆخەی ناودارەکان تیایدا ژیاون دەریخستووە کە پێش ناوداربوونیان، نزیکەی 82٪ کەسیان لە هەرزەیی و لاوییاندا کە سانی ناودار و بلیمەت هەبوون و 68٪ لەوانەش لەسەر دەستی ئەو ناودارانە خوێندویانە و گەشەیان کردوە.

ئەو ڕاستیانە دەریدەخەن کە بوونی ڕابەرێکی بلیمەت و تێگەیشتوو مەسەلەیکی جەوهەرییە بۆ پەرەسەندنی بلیمەتی زانستی، ئەم کاریگەرییەی نێوان نەوەکان هەموو کاتێك پێویستی بە پەیوەندی ڕاستەوخۆی نێوان مامۆستا تێگەیشتوو و هەوادارە هەرزە و لاوەکان نییە، بەڵام دروست بوون یان پەروەردە لەو ماوە چالاك و گەرمانەی ڕەوتی ئەقڵی و هونەری تێدایە بۆ خۆی دەبێتەهۆی پەرەسەندنی توانای داهێنان ئامادەنەبوونی ئەو کەشە چالاکە کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لە وڵاتەکەماندا، دەبینین نەوەی نوێ خۆی بە هیچ نمونەیەکی داهێنەرانە یان ڕابەرێکی گرنگەوە نا بەستێتەوە، مەگەر زۆر تاك و تەرا یان نەبێت، ئەگەر سەرجەم هۆکارە بایۆلۆژییەکان بخەینە لاوە، ئەوا باردوخی و کاریگەری نێوان نەوەکان، زۆ گرنگن بۆ پەرەپێدانی توانای کەسی داهێنەر. مەبەستمان لەو مەرجانەی دەوروبەر نییە کە خەمو چەرمە سەرییەکانی ژیان نەمێنێت، بگرە پێچەوانەکەی ڕەنگە ڕاست بێت، تۆژینەکان ڕوونیان کردۆتەوە کە لە دەستدانی یەکێك لە دایك یان باوك خاڵی هاوبەش بووە لە نێوان زۆربەی بلیمەت و ڕابەرەکاندا. لینین لە تەمەنی هەرزەیدا بوو کە باوکی مرد، بتهۆڤن 16 ساڵان بوو کە دایکی کۆچی کرد، نا پلیۆن 15 ساڵان بوو کە پاش مردنی باوکی دەبوایە خێزانەکەی بەخێو بکات، نیوتن بەرلە دایك بوونی باوکی مرد بوو..

*جیاکاری ڕەگەزی دژە بە ئافرەت.

ئاشکرایە کە پێداویستیەکانی کچی هەرزە بەرامبەر خۆی و توانای ڕەخنەگرتنی لە خوونەریتەکان و تێڕوانینی لە خۆی و لە پەیوەندییەکانی ، هەمووی بەندە بە ئاستی فیکری و کۆمەڵایەتیەکەیەوە کە- بێگومان- لەسەر ئاستی فێرکارییەکەی ڕەنگدەداتەوە، لە کۆمەڵگەی ئێمەشدا هێشتا جیاکاریەکی رەگەزی زەق دەرهەق بە کچان و ژنان دەکرێت و وەڵامدانەوە و بەرپەرچدانەوەی ئافرەتانیش کەوتۆتەوە سەر ئاستی فێربوون و پلەی تێگەیشتن و هوشیارییان دواتریش ڕادەی ژیرییان.

* پێویســــــــــــتی بەکارئە نجامدان.

(کـۆکس) ســاڵی 1926 ســەرنجیدا کــە ســەرکەوتنی ناوداران بــە پلــەی یەکــەم بــۆ هۆکـــــــاریکی بنـــــــەڕەتی دەگەڕێتــــــەوە، ئـــــەویش ئارەزووکردنیان بووە لە سەرکەوتن، زۆرجار ئەم ئارەزوەش ڕۆڵــی کــەم ژێرییــانی گێــڕاوە. ئەگــەر بڕواننــە کچــانی کۆمەڵگەکەمان، دەبینن زۆربەیان ئارەزووی کارکردن دەکەن و ئەنجامـدانی کـاریش دەکەنــە ئــەو بــوارەی کــە بــوونی خۆیــانی پــێ بســەلمێنن دەنــا زۆر مــەیلی خوێنــدن و پسپۆڕێتی بوونیـان لـە بابەتێکدا ناکـەن. هەرچی کچانی چینە هەژارەکانە، تەنانـەت ئـەو کارکردنـەش بـۆت هیـواو خۆزگەیـەکیان، چـونکە ئـەوان خوێنـدنیان ئـەوەدە نــە خوێندووەکە بڕوانامەکیان پێبەخشرێت و بەهۆیەوە دەست بە کاری دەرەوەی خێزان بکەن، بگرە هەندێکیان تـەواو لە مانای کار بە ئەنجامدان تێناگەن. بەڵام کچانی سەر بەچینە مام ناوەندەکان بە شێوەیەکی گشتی لە خۆیان و ڕەوتی ژیـان و چارەنووسـیان دەڕوانـن و بـەرەو گـۆڕان هـەنگاو دەنێن.

*ڕۆحی سەرکێشی و کردنی شتێکی گرنگ.

هەر لە تۆژینەوەکەماندا بۆمان دەرکەوت کە ڕێژەیـەکی زۆر لەو کچە هەرزانەش هەن بیر لەهێنانەدی خودی خۆیـان دەکەنـەوە و نایانـەوێت کچـی ماڵ بـن و تـەنها ڕۆڵـی ژن و دایـك ببیـنن، بـەڵام زۆرتریشـیان هـەر لەسـەر بیروبـاوەڕە باوەکان بوون و ڕۆحی سەرکێشی لە بواری بیرکردنـەوەیان دوور بـوو. لەبەرئـەوە دەتـوانین بڵـێین کـە حـەز کـردن لەســــەرکێش یـــان کردنـــی سەرکێشــــی جۆرێکــــە لەبەگژداچوونەوە و تەنها ئەو کچانە ئارەزووی دەکـەن یـەك کەدەیانـەوێ کارێك بەئەنجامـدەن و خۆیـان دەربـڕن، ڕەنگـە ئـەوە نیشـایەك بێـت بـۆ کەسـێتی داهێنـەر. لەوەڵامەکانـدا، هەنـدێکیان بـەپێی تونـاو کەسـایەتی خۆیـان ڕای خۆیـان دەردەبڕی، کەچی هەندێکی دیکەیان خۆیان دەدزیەوە، بەو پێیەی سەرکێشی شتێکە زۆر لە ژیان و بیرکردنەوەی ئەوان دوورە.

خوێندنەوە

خوێندنـــەوە بـــە هێزتـــرین چالاکییە لای ئەم نەوەیە، تەنها یەك خوێنـــەری ڕاســـتەقینەم لـــەنێو قوتابیەکانـدا بـەدی کـرد، کـە هـەر ئـــەوەش وایکردبـــوو کچـــێکی باوەڕەبەخۆ و ڕۆشنبیر بێت، ئەو لە جیهانـە سـەختەکەیەوە بـەرەو دونیـای فراوانـی خوێندنـەوە ڕایدەکرد.

تێبینیمـان کـرد خوێندنـەوە کـارێکی هەڵبـژێرراوە و پێویستی بە ئاستێکی دیاریکراو و تایبەتی ئابووری هەیـە، چـونکە کتێبـەکان گـرانن و خێزانـە هـەژارەکان دەرەقـەتی نایـە، یـان لـەنێو چـالاکییەکانی قوتابخانـەدا، خوێندنـەوە شتێکی گەمارۆ دراوە و بەئاسانی داهێنـان و خوێندنەوەو خۆڕۆشـنبیرکردن لـە یـەکتر جیاناکرێنـەوە. تۆژینەوەیـەك دەریخستووە کە داهێنەرە لاوەکان یان هـەرزە داهێنـەرەکان ئـارەزوو دەکـەن لـە هـەر سـاڵێکدا زیـاتر لـە(50) کتێـب بخوێننەوە. شارەزا بوون یارییەکی ناپێویست نییە، چونکە کەسـایەتیە داهێنـەرەکان بایەخـەکانیان فراوانـە و هـەردەم پێویســتیان بــە وورد و هەمــەجۆری و شــارەزایی هەیــە، لەبەرئـــەوەی ئەفرانـــدن پشـــت بـــە توانـــای بینینـــی پەیوەندییەکانی نێوان ئەو بیرۆکەو ئامرازانە دەبەستێت کە کەسێك پێشتر سەرنجی لێنەداوە، و پاشان تواندنەوەی ئەم بیرۆکـەو ئامرازانـە لـە یـەك پێکهاتـەی نوێدا، سـەرکەوتن لـە خوێندنـدا پێوەرێـك نییـە بـۆ توانـای داهێنـان و ئـەوەش شـتێکی ڕێژەییـە، بـەڵام کـەس نکـوڵی لـەوە ناکـات کـە خوێندنـەوە و دەسـتگیرکردنی زانیارییـەکان و شـارەزابوون لـــە ئەزموونـــەکان و تێڕامـــان و لێکدانـــەوەی قـــووڵ، زەمینەیەکی لە بار بۆ تاك دەڕەخسێنن بۆ ووردبوونەوەی لەدەوروبـەر وەرگرتنـی هەڵوێسـت و بـە ئەنجامـدانی کـاری گرنگ، یان بەرهەمی داهێنەرانە.

پەرچڤەی/ ڕۆشنا ئەحمەد

زانیاری چییە؟

شێرزاد سەعید محەمەد
پسپۆڕ لەزانستی کتێبخانەو دۆکیۆمێنتدا
یاریدەدەری ئەمینداری کتێبخانەی پێشکەوتوو

زانیاری بریتییە لەدەقێك یاخود بۆچوونێك یان راستییەك یان بیرۆکەیەکی گونجاو یان کۆمەڵێ دەق و بیرۆکە، کەبەرهەمدێت و ئامادە دەکرێت بەوجۆرەی کە لەسەری رێککەوتوون. کە لەپاشدا بەکاردێت بۆ مەبەستی فێرکردن یاخود فێربوون یان بۆ کات بردنەسەر، یاخود بۆ بڕیاردان لەکاتە جیاجیاکانی رۆژانەدا لەهەموو بوارێکدا.

زانیاری پەیوەست و پەیوەندە بەزانیاریی مرۆڤایەتییەوە، چونکە زانیارییەك و زانیارییەکی تر کەپەیوەست دەبن بەیەکەوە زانستی مرۆڤایەتی دروست دەکەن.

باشە ئەی زانیاری لەچی دروست دەبێت؟ زانیاریی ماددەی خاوی لەدو خشتانەوە دەستدەکەوێت کە لەئەنجامی تاووتوێ و چارەسەرکردن و رێکخستن و لێکدانەوە دروست دەبێت، دواتریش کەڵکی لێ وەردەگیرێت.

لەرووی جۆرەوە زانیاریی

دەکرێت بەسێ بەشەوە:

1-زانیاریی گەشەو پێشکەوتن: بۆ نموونە خوێندنەوەی کتێب یام وتارێك بۆ دەستکەوتنی چەند بیرۆکەو راستییەکی تازە، مەبەستیش لەمە بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیریی تاکەو فراوانکردنی بواری بیرکردنەوەی.

2-زانیاری بۆ ئەنجامدانی کارێك: ئا لەم کاتەدا مرۆڤ دەتوانێت بەهۆی ئەم جۆرە زانیارییەوە بگاتە ئەو راستی و بیرۆکانەی کە بەهۆیەوە کارێکی سەرکەوتووی پێ ئەنجام بدات. یاخود بەرهەمی کارگەیەك چاك بكات، یاخود بڕیاری گونجاو لەسەر دەربکات.

3-زانیاریی فێربوون: ئەم جۆرە زانیارییەش خۆی لەچوارچێوەی خوێندنی کۆلێجەکاندا دەگرنەوە، کە لەچوارچێوەی خوێندنی چەند وانەیەك لەماوەی ساڵێکی خوێندندا یاخود چەند ساڵێکدا مرۆڤ فێری چەند زانیارییەك دەبێت لەبوارێکدا یاخود چەند بوارێکدا.

باشە زانیاریی لەناو چیدا کۆدەبێتەوە؟

زانیاریی لەناو چوارچێوەیەکی ماددیدا کۆدەبێتەوە کە بەبەڵگەنامە ناودەبرێت کەئەمەش واتا لەوانەیە بریتی بێت لەکتێب و گۆڤارو رۆژنامەو دەستنووس، کاسێت، هۆکارەکانی تری بیستن و بینین.

زانیاریی چۆن لەکەلوپەل جیادەکرێتەوە؟

زانیاریی بەوە لەکەلوپەل جیادەکرێەوە کە کەلوپەل تەمەنێکی دیاریکراوی هەیە و لەناودەچێت، بەڵام زانیاریی لەناوناچێت، بەڵکو گەشە دەکات و تازەگەریی تر دەبێت. هەروەها زانیاریی بەرهەمدێت کە لەوانەیە لەزۆر لایەنی ژیاندا بەکاربێت. لەزۆر شێوەی جیاوازدا هەڵدەگیرێت و زانیاریی بەردی بناغەی زانستی مرۆڤایەتییە.

چۆن زانیاریمان دەستدەکەوێت؟

دەستکەوتنی زانیاریی بەیەکێك لەم رێگایانەی خوارەوە دەبێت:

1-بەهۆی تێبین

2-بەهۆی شارەزایی قاڵبوونەوە لەهەندێ کاردا

3-بەهۆی خوێندنەوەی بەردەوام

4-بەهۆی تێکەڵبوون و گفتوگۆ لەگەڵ خەڵکانی شارەزادا

5-بەهۆی پەیبردن و وشیارکردنەوە

6-بەهۆی بیستنەوە

سنووری زانیاریی چی دەگرێتەوە؟

1-سنووری چەندێتی (quantity): مانای زانیاری چۆن دەپێورێت زانیاریی بەژمارەی ئەو قووتووانە دەپێورێت کەزانیارییەکەی تیا هەڵگیراوە، وەکو کتێب، گۆڤار، رۆژنامە، کاسێت.. هتد.

2-سنووری مانایی (content): واتە ئەو زاراوانەی کە لەزانیارییەکەدا هەیە، جۆرەکەی ئایا سەربازییە، سیاسییە، کۆمەڵایەتییە.. هتد.

3-سنووری هێڵکاریی (struchure): واتا شێوەی رێکخستنی ئەو زانیاریانەی بەشێوەیەك کەمرۆڤ بەئاسایی لێی تێ بگات.

4-زمان (language): واتە ئەو زمانەی کەدەقی زانیارییەکەی پێ نووسراوە.

5-جۆریی (quality): واتە جۆری ماددە زانیارییەکە.

6-تەمەن (life): واتە تەمەنی ماددە زانیارییەکە، چونکە مادە زانیارییەکانیش بەتێپەڕبوونی کات کۆن دەبێت.

زانستی زانیارییەکان چییە؟

زانستی زانیارییەکان بریتییە لەکۆمەڵێك لێکۆڵینەوەی تیۆریی و پراکتیکی کەگرنگیی دەدات بەزانیاریی و سەرچاوەکانی و شێوەی کۆبوونەوەو رێکخستنی و چۆنیەتی بەکارهێنانی هۆکارەکانی تازەبوونەوەی.

هەروەها ئەم زانستە هەوڵدەدات بۆ پێشخستنی رێگای رێکخستنی ئەو بنکانەی کە بەبنکەی رێکخستنی زانیاریی ناودەبرێت وەك کتێبخانەکان و بنکەی بەڵگەنامەکان. هەوڵدەدات بۆ پۆلێنکردنی ئەم زانیاریانە لەهەموو بوارەکاندا، تاوەکو بەئاسانترین شێوە لەلایەن خوێنەران و لێکۆڵەرەوان سوودی لێ وەربگرێت.

بۆئەوەی بنکە زانیارییەکان بەئاسانترین شێوە هەڵسن بەکارەکانیان لەپێشخستنی زانست و کۆمەڵ و ئابووریی و رۆشنبیریی کەئەمانە دواتر ببێتە هۆی پێشخستنی مرۆڤایەتی.

لەم نووسراوەدا بۆمان دەردەکەوێت کەزانستی

زانیارییەکان ئە سنوورەیە کەچالاکییەکانی کتێبخانەو مەڵبەندی بەڵگەنامەکان دیاری دەکات، واتە بەشێوەیەکی ئاسانتر زانستی زانیارییەکان، کتێبخانەو بەڵگەنامەو دبلۆماتیك دەگرێتەوە، دبلۆماتیکیش بریتیە لەو زانستەی کە لەبەڵگەنامەو پەیمانە دەوڵەتییەکان دەکۆڵێتەوە.

زانستی کتێبخانە (Library science): بریتیە لەو زانستەی گرنگی دەدات بەزانیاریی مرۆڤایەتی لەبواری بەڕێوەچوونی کتێبخانەو سەرچاوەکانی و باری ئابووریی و بەرهەمهێنانی کتێب و مێژوویی، هۆکرەکانی ڕێکخستنی و پاراستنی نەفەوتان، ئامادەکردنی بەئاسانترین شێوە کە بەهۆیەوە دەست خوێنەر بکەوێت، بۆئەم مەبەستەش جۆرەها یاساو تەکنەلۆژیا بەکاردەهێنرێت.

ڕێکخستنی بەڵگەنامەکان (Document atation): بریتیە لەهەموو ئەو کارە هونەرییانەی کەدەبێتە هۆی دەستەبەرکردن و ڕێکخستن و بەکارهێنانی زانیاریی بەهەموو شێوەکانییەوە، یاخود بەمانایەکی تر ڕێخستنی بەڵگەنامەکان بریتییە لەگەڕان و ئامادەکردن و پۆلێنکردن و شیکردنەوەو کورتکردنەوەی بەڵگەنامەکان بەشێوەیەکی زانیاریی.

ئایا پێویستمان بەزانیاریی هەیە

لەبەرئەوەی کەزانیاریی بۆتە ناوەڕۆکی پێشکەوتنی کۆمەڵ و شارستانیەتی، بۆیە هەر کەموکورییەك لەزانیارییەدا یاخود لەو هۆکارانەی کەدەبنە هۆی کەموکوڕی زانیاریی دەبێتە هۆی دواکەوتن و گەشەنەکردنی ئابووریی کۆمەڵایەتی گەلان، کێشەی زانیاریش تەنها کێشەی ڕێکخستنی زانستە مرۆڤایەتییەکانە کەپێویستە هەموو کۆمەڵێك هەوڵبدات بۆ فێربوون و دۆزینەوەی ڕێگەی چاك بۆ چۆنیەتی دەستکەوتن و دەستەبەرکردن و ڕێکخستنی. بۆئەوی لەکاتی پێویستیدا لەلایەن کۆمەڵانی خەڵکەوە سوودی لێ وەربگیرێت. کەئەمەش لەدوایدا دەبێتە هۆی پێشکەوتنی کۆمەڵ لەهەموو بوارەکانی ئابووریی رامیاریی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیریی و زانستی.

ئەو زاناو پسپۆڕانەی لەبواری گەشەپێداندا کاردەکەن، هەموو بڕوای تەواویان هەیە کە بەبێ زانیاریی هیچ کاتێك گەشەپێدانی کۆمەڵ نابێت، کەواتە ئەوە ماوە بڵێین کەزانیاریی ئەوەندە گرنگە کە بەسامانێکی نیشتمانیی و نەتەوەیی دادەنرێت کەگرنگی لەگرنگی مادەو وزە کەمتر نییە.

بۆ نموونە وڵاتی یابان کە بەپێشکەوتووترین وڵاتی جیهان دادەنرێت لەبواری تەکنەلۆژیاو گەشەپێداندا بەتایبەتی دوای جەنگی دووەمی جیهانی هۆی ئەمە چییە؟

هۆی ئەمە دەگەڕێتەوە بۆئەوەی یابان لەدوای جەنگی دووەمی جیهانییەوە گرنگی زۆری داوە بەزانیاریی و دوورکەوتوەتەوە لەجەنگی سەربازی، بەڵکو جەنگی

زانیـاریی لەگـەڵ گـەورەترین زلهێـزی جیهـان دەکـات، هەرچەندە دەبێ ئەوەش بڵێین کەیابان سەروەتی کانزایی زۆر کەمە، بەڵام بەکارهێنانی زانیاریی بەشێوەیەکی راست سوودی لێ وەربگرێت زانیاریی بگۆڕێتەوە بەمادە لەگەڵ ئەو وڵاتانەی کەسامانی کانزاییان زۆرە، بەمشێوەیە یابان بەیەك بەرد دوو چۆلەکە دەکوژێت.

یەکێك لەتایبەتمەندەکان لەبواری گەشەپێداندا دەڵێت سێ هۆکاری سەرەکی هەیە بۆ پێشکەوتن (مادە، هێز، زانیاریی).

هەموو پێشکەوتنێك لەسەر زانیاریی بەندە لەسەر شێوەو بەرهەمهێنانی زانیاریی و چۆنیەتی دەستکەوتن و بەرهەمهێنان و ڕێکخستن و بەکارهێنانی زانیاریی بۆتە پێوەرێك کەوڵاتە پێشکەتووەکان لەوڵاتە دواکەوتووەکان جیادەکاتەوە.

لەبەرئەوە بەدەستهێنان و بەرهەمهێنانی زانیاریی پیشەسازییە کەدەبێتە هۆی پێشکەوتنی ئابووریی وڵات.

بەکارهێنانی زانیاریی وەك هۆکارێکی پێشکەوتن و گەشەپێدان لەبەرزترین ئاستی دەوڵەتان سەلمێنراوە، بۆ نموونە کۆمەڵەی نەتەوە یەکگرتووەکان لەساڵی 1975دا بڕیارێکیدا بەوەی کەپێویستە لەسەر دەوڵەتە پێشکەوتووەکان یارمەتی دەوڵەتە دواکەوتووەکان بدەن بەوەی کەزانیارییان پێببەخشن لەبوارە جیاجیاکاندا بەتایبەتی بواری فێرکردن و تەندروستی، بۆئەوەی ببێتە هۆی پێشکەوتنی ئەو وڵاتانە.

*دەتوانین چالاکیی بەکارهێنانی زانیاریی زیاد بکەین بەهۆی ئەم هەنگاوانەوە:

1-بەستنی سیمینارو کۆنگرە لەسەر ئاستی دەوڵەتان بۆ لێدوان لەبارەی زانیارییەوە.

2-دامەزراندنی ڕێکخراوی زانیاریی لەسەر ئاستی ناوخۆو ناوچەیی و جیهان.

3-دامەزراندنی پەیمانگەو کۆلێجی تایبەت بۆ فێربوونی زانستی کتێبخانەو زانیاریی بۆئەوەی ببێتە هۆی پێگەیاندنی کادری تایبەت لەم بوارەداو بەرزترین بڕوانامەی تیادا وەرگیرێت (دکتۆرا).

4-سازدان و ئامادەکردنی لێکۆڵینەوە لەبواری کتێبخانەو زانیارییدا.

5-دامەزراندنی بنکەی زانیاریی و کتێبخانە کەجۆرەها هۆکاری تەکنەلۆژیای پێشکەوتووی تیادا بەکاربهێنرێت بۆ ڕێکخستن، وەك کۆمپیوتەرو مانگی دەستکرد.

6-دابینکردنی ئابوورییەکی چاك بۆ پێشخستنی بواری زانیاریی بۆ نموونە یابان نزیکەی 3.2 بلیۆن دۆلاری تەرخانکردبوو بۆ پرۆژەیەك کەناوی نابوو (کۆمەڵێکی زانیاریی تاوەکو ساڵی 2000).

7-هاوکارییکردنی وڵاتان لەسەر ئاستی ناوچەیی و جیهانی بۆ ڕێکخستن و گۆڕینەوەی زانیاریی لەنێوانیاندا، بۆ نموونە دامەزراندنی تۆڕی زانیاریی لەنێوان چەند وڵاتێکدا.

لەنووسینەکانی سەرەوە بۆمان روونبووەوە کەمرۆڤ چەند پێویستی بەزانیاریی هەیە بۆ ڕێکخستنی کۆمەڵ و ژیان و پێشکەوتنی و بەکارهێنانی لەهەموو بوارەکاندا ئابووریی، کۆمەڵایەتی.. هتد.

بۆیە بەپێویستی دەزانم لەبەشەکانی تردا باسی زانیاریی بکەم یاخود گرنگی زانیاریی لەهەر یەکێك لەم بوارانەدا:

1-زانیاریی لەبواری ئابووریدا.

2-زانیاریی لەبواری لێکۆڵینەوەدا.

3-زانیاریی لەبواری فێربووندا.

4-زانیاریی لەبواری گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیریی.

5-زانیاریی لەبواری لێکتێگەیشتنی وڵاتاندا.

یەکەم: زانیاریی و گەشەپێدانی ئابووریی

گەشەسەندن و پەرەپێدانی ئابووریی لەهۆکارە هەرە سەرەکییەکانی پێشکەوتنی وڵاتە، چونکە بەهۆی پێشکەوتنی ئابوورییەوە قازانجێکی زۆری مادی دەبێتە داهاتی وڵات، گەشەسەندنی ئابووریش روونادات ئەگەر بێت و هاووڵاتی پڕ نەبێت بەزانیاریی و زانست کەئەمەش دەبێتە هۆی سەرخستنی بەرنامەو پرۆژە ئابوورییەکان. ئالێرەوە دەوری زانیاریی دەردەکەوێت لەبەرزکردنەوەی ئاستی زانستی هاووڵاتی لەهەموو بوارەکاندا دوایش ئەم هۆیە دەبێتە هۆی پێشکەوتن و کاریگەریی زانیاریی دەردەکەوێت بەلای ئەو پسپۆڕانەی کەسەرگەرمی دانانی پلان و یاساو ڕێگای گونجاون بۆ پێشخستنی ئابووریی

کشتوکاڵ و پیشەسازیی و بازرگانی.

ئـالێرەدا دەتـوانین پێشـکەوتنی (مـادی-سـامان) روونبکەینـەوەو پەیوەنـدیی نێـوان مـادەو سـامان روون بکەینـەوە، بەتایبـەتی کاتێـك ئـەوەبزانین کەهـەموو زیادبوونێـك لـەقازانجی ماددیـدا لەئـەنجامی رێگاچـارەی گونجاودێن بۆ دۆزینەوەو دەرهێنانی ماددەو وزە. ئالێرەدا دەورو گرنگـی زانیـاریی لەڕێکخسـتنی مـاددەو وزەدا دەردەکـەوێت. زانیـاریی هۆکـارێکی هەمیشـەییە لەبەرهـەمهێنانی شیکردنەوەی مـاددە بـۆ کەرەسـتەی وەهـا سوودمەند کـە لەلایـەن خـەڵکانی تـرەوە بکڕێنـەو، بەمـەش داهێنـانی زۆر بـۆ ئـابووریی وڵات دەگەڕێـەوە، دواتـریش دەبێتە هۆی پێشکەوتنی ئابووریی.

*ئەگـەر ئـەوەش بـزانین کـەهۆکارەکانی پێشـکەوتنی ئابووریی کۆمەڵگە لەپێش شۆڕشی پیشەسازییەوە بریتیی بـووە لـە(زەوی، کـار، سـەرمایە) دەبێـت ئـەوەش بـزانین کـە لەکۆمەڵگـەی دوای شۆڕشـی پیشەسـازیی هۆکارەکـانی پێشکەوتنی ئابووریی بریتییە لە(زانیاری) هەروەها گرنگی زانیـاریی لەکارگەکانـدا دەردەکـەوێت بەتایبـەت لـەکاتی وەرگـرتنی بڕیـاردا. بڕیـارە راسـت و گونجاوەکـان هەمیشـە پشـت بـەزانیاریی راسـت دەبەسـتن لـەکات و شـوێنی گونجـاودا. لەئەنجامی تاقیکردنـەوەدا لەزۆربـەی کارگـەکان دەرکەوتووە کەزیادبوون و چاکی بەرهەمەکە لەسەر ئاستی چاك و راستی زانیاریی بەندە، نموونە زیـادبوونی بەرهـەمی لاسـتیك بەڕێـژەی (100٪) لـەمالیزیا لـەنێوان (1960-1970) و هـەروەها زیـادبوونی بـرنج لـەفلیپین بەڕێـژەی (30٪) لەهەمان ماوەدا دەرکەوت ئەم زیادبوونـە لەبەرهـەمی ئـەم دوو وڵاتـەدا پەیوەسـتە بەڕێکخسـتن و چـاکی بەکارهێنانی زانیاریی گونجاو لەبواری کشتوکاڵدا.

دەتـوانین گرنگـی زانیـاریی لـەبواری پیشەسـازیدا لـەم هێڵکارییەی خوارەوەدا روونی بکەینەوە

دووەم: زانیاریی و لێکۆڵینەوەی زانستی

زانیاریی بـەردی بناغـەی هـەموو لێکۆڵینەوەیەکە، بەبێ زانیـاریی هـیچ لێکۆڵینەوەیـەك ئـەنجام نادرێـت و گرنگـی زانسـت و تەکنـەلۆجیا لەهـەموو پێشـکەوتنێکی ئـابووریی کۆمەڵایـەتی و رۆشـنبیریی دیـارو بەرچـاوە. لەبەرئەمـە بەدەگمەن دەردەکەوێت کەوڵاتێك هەبێت لەجیهانـدا کەهـەر نـەبێت سـەرەتاکانی ئـەو دامودەزگایانـەی تێـدا نـەبێت کـەگرنگی دەدات بەزانسـت و خوێنـدن و چـۆنیەتی پێشکەوتنی، هەروەها بەکارهێنانی تەکنەلۆجیا گەیاندن و گواسـتنەوە بەتایبـەت لـەبواری پزیشـکیدا، نموونـە لەکۆبوونـەوەی دەوڵـە تـازە پێگەیشـتووەکاندا داواکـراوە لـەڕێکخراوی نەتـەوە یـەکگرتووەکان کـەزیاتر گرنگـی بەتەکنەلۆجیا بدرێت لەڕێگای ئەم رێکخراوەوە داوا لەوڵاتە پێشـکەوتووەکان بکرێـت یارمـەتی وڵاتـە تـازە پێگەیشتووەکان بدرێت، چونکە زانست و تەکنەلۆجیا رۆڵی سـەرەکی هەیـە لەبەرزکردنـەوەی ئـابووریی، پێشـکەوتنی زانست و تەکنەلۆجیا پشت بەبوونی زانیاریی دەبەستێت، بەشێوەی رێکخستنی ئەم زانیارییانە.

هـەر لـەژێر ئـەم راسـتییانەدا کۆنگرە زانستییەکان داوا لـەڕێخراوە تایبەتمەنـدەکان دەکـات لـەبواری زانسـت هاوکـاریی یـەکتر بکـەن و زانیـاریی بگۆڕنـەوە بۆئـەوەی پێشـکەوتن هـەمو جیهـان بگرێتـەوەو وڵاتـە تـازە پێگەیشتووەکانیش بگرێتەوە بۆئەوەی کات و ماندووبوون بەفیڕۆنەچـێت لەئـەنجامی دووبارەبوونـەوەی هـەمان لێکۆڵینەوە لەچەند شوێنێکی جیادا.

لەچوارچـێوەی ئـەو کۆبوونەوانـەی کـە بـۆ مەبەسـتی روونکردنـەوەی گرنگـی زانسـتی لـەبواری تەکنـەلۆجیاو گەشـەپێداندا بەسـتران لەئاسـیا 1969 لەئـەمریکا 1972 لەئەفریقا 1974 لەوڵاتانی عەرەب 1976 گرنگی زانیاریی روونکرایەوە لەپێشکەوتنی زانست و تەکنەلۆجیا هـەر لـەم کۆنگرانـەدا بڕیـاری گـرنگ درا لـەبواری دروسـتکردنی کەلوپـەلی پێویست بۆ رێکخستن و پێشخستنی زانیـاریی تەکنـەلۆجیا هـەروەها بڕیـاردراوە کەهـەموو وڵاتێـك دەزگایـەکی زانیـاریی هـەبێت کەبێت بەبەشێك لەسیاسـەتی ئـەم وڵاتـە، بـۆ نموونـە یابـان رادەیـەکی بـۆ بـەکارهێنانی تەکنەلۆجیا داناوە ئەگەر بێتو هەر مرۆڤێك لەجیهاندا کار لەگـەڵ کۆمپیوتـەر نـەکات و نـەزانێت چـۆن زانیارییـەکانی تێـدا هەڵـدەگیرێت چـۆن لـەکاتی پێویسـتدا سـوودی لـێ وەردەگیرێت ئەوا لەبۆچوون و تێڕوانین یابنـەوە ئەو کەسـە بەدواکەوتوو دادەنرێت هەرچەند لەڕادەی زانستی بەرزیش بێت.

دەتوانین گرنگترین سوودەکانی لەئەنجامبوونی زانیاریی و تەکنەلۆجیا پێویست لەم خاڵانەی خوارەوە روون بکەینەوە:

1-ئاشنابوون بەو لێکۆڵینەوانەی لەولاتاندا ئەنجام دەدرێت

2-رێکخستنی چالاکییەکانی ولاتێك لەبواری لێکۆڵینەوەو پێشکەوتندا

3-دامەزراندنی بنکەیەکی زانستی گەورە کە بەهۆیەوە کێشەکان چارە بکرێت

4-دەستکەوتنی بەدیل لەچارەسەرکردنی کێشە هونەرییەکاندا

5-کاریگەریی چالاکییە هونەرییەکان لەبواری بەرهەمهێناندا

6-دەرکردنی بڕیاری گونجاو لەهەموو بوارەکاندا

شتێکی ئاشکرایە کەئەم سوودانەی لەسەرەوە باسمانکرد نایەتەدی بەبێ بوونی بنکەیەکی زانیاریی کەهەڵسێت بەهەڵگرتنی ئەم زانیارییانەو گەڕانەوەی لەکاتی دیاریکراودا. لێکۆڵینەوە زانستییەکان سەرچاوەیەکی گرنگن لەزانیاریی و زانست وتەکەنەلۆجیا واتە زانیاریش زۆر گرنگە بۆ ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە ئەمە تەنها بۆ ئەوەنا کەلێکۆڵینەوە دووبارە نەبێتەوە، بەڵکو بۆئەوەی لێکۆڵینەوەی تازە ئەنجامبدرێت، بێگومان تاکو زانیاریی تازەو پێشکەوتوو هەبێت لێکۆڵینەوەی تازەترو پێشکەوتووتر ئەنجام دەدرێت و دواتریش دەبێتە هۆی پێشکەوتنی کۆمەڵ. دواتر دەڵێین کەپێشکەوتنی زانست و تەکنەلۆجیا وەك زنجیرەیەك وایە کەزانست لەسەر زانست کەڵەکە دەبێت زانا تازەکان سوود لەلێکۆڵینەوەی زاناکانی پێش خۆیان وەردەگرن بەمشێوەیە دەسوورێت، بەڵام باشە چۆن ئەمە بەشێوەیەکی رێکوپێك روودەدات؟

ئەم لێکۆڵینەوە زانیارییانە بەشێوەیەکی رێکوپێك روودەدات ئەویش بەبوون و دامەزراندنی بنکە زانیارییەکان کەهەڵدەستێت بەلێکۆڵینەوەو پاراستنی ئەم لێکۆڵینەوانەو بەکارهێنانی لەلایەن زاناکان و نەوەکانی دواتر.

سێهەم: زانیاریی و فێربوون

پەرەپێدان و گەشەپێدان پەیوەندییەکی راستەوخۆی هەیە بەفێربوونەوە، چونکە بەبێ فێربوون گەشەپێدان و پەرەپێدان روونادات دەتوانین زیاتر رۆڵی فێربوون لەگەشەپێدان و پەرەپێداندا روون بکەینەوە لەڕێگای ئەم لێکۆڵچینەوەیە کە لەسەر (75) ولات کراوە لەجیهاندا کەرادەی پێشکەوتنیان جیاوازەو ولاتەکان کراون بەچوار بەشەوە بەپێی پێشکەوتنی رادەی زانیاریی و فێربوون تیایاندا.وە بەپێی داهاتی هەر ئەندامێك دەرکەوت کەکۆمەڵەی یەکەم (17) ولات بوون، لەڕووی فێربوونەوە دواکەوتوون، داهاتی هەر ئەندامێك نزیکەی (84دۆلارە). کۆمەڵەی دووەم کە لە21 ولات پێکهاتبوو تارادەیەك لەبواری خوێندن و فێربوون پێشکەوتبوون، داهاتی هەر ئەندامێك نزیکەی 182 دۆلارە.

کۆمەڵەی سێیەم کە لە21 ولات پێکهاتبوو کە بەڕێژەی 50٪ لەبواری فێربووندا پێشکەوتووبوون داهاتی هەر ئەندامێکی 380 دۆلار بوو، لەکۆمەڵەی چوارەمدا پێشکەوتووە لەڕووی فێربوون دەرکەوت کەرادەی داهاتی هەر ئەندامێك 1100 دۆلار بوو، لەلێکۆڵینەوەیەکی تردا دەرکەوت کەهۆکارەکانی هەژاری ئەمانەی خوارەوەیە:

1-هۆکارە سەرەکییەکان:

أ-لاوازی و دواکەوتنی خوێندن و فێربوون.

ب-دواکەوتنی کارگێڕو بەڕێوەبردن.

ج-دواکەوتن لەدەرکردنی زانیاریی بۆ دەزگاکان.

2-هۆکارە ناوەندییەکان:

أ-کەمی بەروبوومی سروشتی.

ب-کەمی سەرمایە

ئالێرەوە دەردەکەوێت کەگەشەپێدانی نیشتمانیی بەندە بەرادەی فێربوونەوە، رێکخستنی زانیاریی کەکۆمەڵ دەتوانێ بەهۆیانەوە سوورد لەبەربوومی سروشتی و ورزە وەربگرێت.

کتێبخانە وەك هۆکارێك لەهۆکارێك دەورێکی بەرچاوی هەیە لەپێشخستنی کۆمەڵدا لەڕووی فێربوون و زیاتر بەخشینی زانیاریی بەلێکۆڵەرەوەو خوێنەران دواتریش کاریگەریی دەبێت بۆ سەر بەرزکردنی ئاستی هۆشیاریی و رۆشنبیریی هاوولاتیان دواتریش بەرزبوونەوەی رادەی بەرهەم و گەشەسەندنی باری ئابووریی و کۆمەڵایەتی، فێربوون بەهۆی کتێبخانەوە کاریگەرییەکی زۆری دەبێت بەتایبەتی پاش تەواوبوونی خوێندن و کارکردن لەبواری

پیشەییدا.

وا لەخوێنەر دەکات کەبەردەوام سەردانی کتێبخانە بکات بەمەش ئاگاداری هەموو زانیارییەکی تازە دەبێت و ئاستی وشیاریی بەرز دەبێتەوە، دواتریش ئەمە وادەکات کەئاستی بەرهەم و بەڕێوەچوون بەرزبێتەوە لەو شوێن و کارگانەی ئەم کەسانە کاری تیادەکەن.

هەر مرۆڤێك چەند رۆشنبیر بێت بۆماوەی چەند ساڵێك لەخوێندنەوە دووربکەوێتەوە ئەوا بەدواکەوتوو دەژمێردرێت، چونکە رەوڕەوەی فێربوون هەر بەردەوامە، بۆ نموونە لەیەکێك لەلێکۆڵینەوەکاندا باس لەوە دەکرێت، ئەگەر مرۆڤێك لەبواری تایبەتمەندیی خۆیدا (نموونە فیزیای رووناکی) بیەوێت.

هەموو ئەو زانیارییانەی لەجیهاندا لەم بارەیەوە دەردەچێت بیخوێنێتەوە، ئەگەر بەدرێژایی 24 سەعات لەڕۆژێکدا بخوێنێتەوە بەخێراییەکی مام ناوەندیی ئەوا پێویستی بە 50 ساڵ هەیە بۆئەوەی بەرهەمی یەك ساڵ بخوێنێتەوە. دەبێت ئێمە پێویستمان بەچەند ساڵ هەبێت؟

زانیاریی و گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی و رۆشنبیریی

لەباسەکانی پێشوودا زیاتر باسی گرنگی زانیارییمان کرد لەچەند لایەنێکی دیارو پێویست چەند کۆمەڵێکی دیاریکراو لەتایبەتمەندەکان، باشە بابزانین گرنگی زانیاریی بۆ کۆمەڵ بەگشتی چییە؟ گەشەپێدانی هەموو کۆمەڵێك دەبێتە هۆی گەشەپێدانی وڵات لەو کۆمەڵانەی کەزیاتر گرنگی بەزانیاریی دەدەن.

دەردەکەوێت کەهەموو هاووڵاتییەك هەوڵدەدات کەبۆچوون و پێشنیارەکانی خۆی لەئەنجامی خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەی زۆردا دەربڕێت هەوڵی بەشداریی خۆی دەربخات لەچارەکردنی کێشەکانی ناو کۆمەڵ.

لەکۆمەڵگەی پێشکەوتوودا هەموو ئەندامێك ماف و ئەرکی خۆی دەزانێت، ئالێرەوە گرنگی زانیاریمان بۆ دەردەکەوێت لەپێشکەوتنی کۆمەڵداو لەو گۆڕانکارییانەی کە بەسەر کۆمەڵدادێت، هاووڵاتیان پێویستیان بەوەیە کەڕۆژانە بڕیاری گونجاو بدەن، بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان، چارەکردنی باری ژیانیان لەهەمموولایەکەوە، بۆئەم مەبەستە پێویستیان بەزانیاریی هەیە بۆنموونە هاووڵاتی پێویستی بەزانیاریی هەیە بۆ وەرگرتنی بڕیار سەبارەت بەخوێندن و فێربوون، لەش ساغی و چارەکردنی باری ئابووریی.. هتد.

دەستەبەربوونی زانیاریی گونجاو لەکاتی پێویستدا هاووڵاتی رزگاردەکات لەسەرئێشەو بەفیڕۆدانی کات و ماندووبوون، بێگومان ئەم زانیارییانەش لەڕێگای بنکە زانیارییەکانی وەك کتێبخانەوە دەست دەکەوێت.

لەبەرئەوەی زانیاریی هۆکارێك راگەیاندن و کۆمەڵایەتییە لەبەر ئەمە کاریگەریی زۆری هەیە لەڕووەو بەرەوپێشبردنی ئاستی زانستی کۆمەڵایەتی ئەمەش پەیوەندیی نێوان ئەندامانی کۆمەڵ بەهێز دەکات، هەروەها پەیوەندیی نێوان کۆمەڵ و کۆمەڵێکی دی.

زانیاریی و تێگەیشتنی نێوان دەوڵەتان

مرۆڤ ناتوانێ بەتەنهاو دوورەپەرێز لەهاونیشتمان و خەڵکی تر بژی، ئەم کارەش لەنێوان گەلانی جیهانیشدا هەروایە کەهەموو مرۆڤایەتی کۆمەڵگەیەکی پێکدێنن کەپێی دەوترێت کۆمەڵگەی وڵاتانی جیهان.

بەپێی ئەم بۆچوونەش ئەگەر کێشەیەك دووچاری وڵاتێك بێت ئەوە لەڕووی مرۆڤایەتیی کێشەی هەموو کۆمەڵگەی جیهانییە و پێویستە لەسەر هەموو وڵاتان هاوکاریی بکەن و دەستی یارمەتی بۆ وڵاتانی خاوەن کیشەکە درێژ بکەن و کێشەکەی بۆ چارەسەر بکەن، بۆ نموونە ئەگەر وڵاتێك تووشی کارەساتێکی سروشتی بێت وەك لافاوو گەردەلول، بوومەلەرزە، گڕکان، یاخود شەڕ کەببێتە هۆی لەناوچوونی خەڵك، ئەوا وڵاتانی تری جیهان هاوکاریی ئەو وڵاتە زەرەرمەندە دەکەن، هەوڵی چارەسەرکردنی کێشەکەی دەکەن یاخود ئەگەر لەوڵاتێکدا نەخۆشی بکەوێتەوە یاخود خوێندن دواکەوێت، لێکتێگەیشتن لەسەر هەر ئاستێك بێت دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی کێشەکان.

گەشەپێدانیش دەتوانرێت واسەیر بکرێت کەبریتییە لەزنجیرەیەك کار دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی کێشە ئابووریی و زانستی و تەکنەلۆجیاو کۆمەڵایەتییەکان ئالەم رێگایەوە دەتوانین چارەسەری کێشە کۆمەڵایەتییەکان بکەین، بەشێوەیەکی ئاشتی کەمترین کات و کەمترین ماندووبوون، لەکۆبوونەوەیەکدا کە لەنێوان وڵاتانی عەرەبدا کرا لەبارەی پلاندانان بۆ خزمەتگوزاریی کتێبخانەو بنکەی

بەڵگەنامەکان کە لەساڵی (1974)دا بەسترا روونکرایەوە کەوا هیچ پێشکەوتنێك روونادات ئەگەربێتو هاوکاریی نێوان وڵاتان نەبێت لەبواری گۆڕینەوەی زانیاریی و ئاشکراکردنی دەستکەوتە زانستییە تازەکان بۆ یەکتر.

باشە کاریگەریی زانیاریی لەیەکگەیشتنی وڵاتاندا چییە؟

زانیاریی ناوەندێکە دەبێتە هۆی گەیاندن و کەگەیاندنیش هەبوو لەنێوان وڵاتاندا کەواتە لێکتێگەیشتن دەبێت، ئەو لێکتێگەیشتنانەی کە لەئەنجامی بەڵگەنامەی راستدا دێن ئەنجامی باشی دەبێت پەیوەندیی دۆستانەی وڵاتان خۆش دەکات و بەم جۆرەش ئاشتی بەرقەرار دەبێت و دووردەبن لەشەڕ.

هەروەها لێکتێگەیشتن دەبێتە هۆی هاوکاریکردن لەنێوان وڵاتاندا هەوڵدەدرێت ئەو وڵاتانەی پێویستیان بەزانیاریی هەیە یارمەتییان بدرێت بەرەو پێشکەوتن بچن. هەندێ جاریش بەهۆی زانیاریی نادروستەوە کارەساتی زۆر ناخۆش لەنێوان وڵاتاندا روودەدات و هەندێ جار لەڕێگای دەستگا جاسووسییەکانەوە هەواڵ و زانیاریی لەیەکتر دەدزرێت کەئەمە شێوەیەکی یاسایی نییە، جا با ئەم زانیارییانە سیاسی بن ئابووری بن عەسکەری بن یاخود لەبارەی زانست و تەکنەلۆجیاوە بێت.

بەرهەمهێنانی زانیاریی و گەشە پێدانی

ئەمڕۆ لەسەردەمی زیادبوونی زانیاریدا دەژین کەپێی دەوترێت سەردەمی تەقینەوەو شۆڕشی زانیاری و دەتوانین ئەم راستییانەش لەم نموونانەی خوارەوە روون بکەینەوە کەوا سالانە، بەڵکو رۆژانە یان زیاتر بڵێین هەموو دەقیقەیەك چەند زانیاریی دەردەچێت بۆ نموونە هەموو ساڵێك لەجیهاندا نزیکەی 750 هەزار کتێب و 500000 گۆڤارو رۆژنامەو 2000000 فیلمی بچووککراوەو 2000000 لەهۆکارەکانی بیستن و بینین و ژمارەیەکی بێ پایان لەبەڵگەنامەکان دەردەچن.

لەراپۆرتێکدا کەبازاڕی ئەورووپی هاوبەش پێشکەشی کردووە زیادبوونی بڕی زانیاریی لەماوەی ساڵێکدا نزیکەی 12.5٪ وە زیادی بڕی زانیاریی لەنێوان ساڵی 1985-1987 حەوت بەرامبەر بووە لەچاو ساڵی 1973دا هۆکارەکانی هەڵگرتنی زانیاریی نزیکەی گەیشتوون15000000 دەتوانین زیادبوونی زانیاریی لەلەدایکبوونی مەسیح تا ساڵی 1966 لەم خشتەیەی خوارەوە روون بکەینەوە

1-زیادبوونی زانیاریی لەلەدایکبوونی مەسیح تاکو ساڵی 1750

2-زیادبوونی دووەم لە 1750 تا 1900 واتە 150 ساڵ

3-زیادبوونی سێیەم لە 1900-1950 واتە 50 ساڵ

4-زیادبوونی چوارەم لە 1950-1960 واتە 10 ساڵ

5-زیادبوونی پێنجەم لە 1960-1966 واتە 6 ساڵ

ئەمە سەرەڕای ئەوەی کەدەتوانین زیادبوونی بڕی زانیاریی بەزیادبوونی ژمارەی کتێبخانەو بنکە زانیارییەکان و هۆکارە پێشکەوتووەکان لەهەڵگرتن و دەرهێنانەوەی زانیارییەکان بپێوین.

خزمەتگوزاری زانیاریی چییە؟

مەبەستمان لەخزمەتگوزاریی زانیاریی ئەو خزمەتانەیە کەکتێبخانەکان و بنکە زانیارییەکان ئامادەی دەکەن بەمەبەستی سەرنج راکێشانی خوێنەران بۆ ئەو زانیارییانەی کە لەم بنکانەدا دەست دەکەوێت. ئەویش لەڕێگای ئامادەکردنی لیستی بەناو هەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی لەبواری جیاجیاکاندا لەجیهاندا دەردەچن یاخود لەڕێگای کورتکردنەوە دەقەکان یاخود وەرگێڕانیان یاخود ئاگادارکردنەوەی خوێنەر بەدەرچوونی لێکۆڵینەوەیەك لەبوارە تایبەتەکان و ئاگادارکردنەوەی پسپۆران لەم بوارەداو پێویستە بنکە زانیارییەکان ئەم ئامانجە بهێننەدی:

1-دەستەبەرکردنی ئەو زانیارییانەی کەخوێنەر پێویستیەتی، دوای گوڵبژێرکردن ئەو بابەتانەی کەدەردەچن، چونکە مەرج نییە هەرچی دەردەچێت بابەتی چاك بێت.

2-ئاگادارکردنەوەی لێکۆڵەرەوە لەو بابەتانەی کە لەبواری تایبەتمەندیەتی و لێکۆڵینەوەدا پێویستی پێی دەبێت، تاکو لێکۆڵینەوەکان دووبارە نەبێتەوەو کات و ماندووبوون دووبارە نەبێتەوە.

3-بەدواداچوونی پێداویستییەکانی خوێنەران و دەستەبەرکردنی.

4-وردبینی لەپێشکەشکردنی زانیاریی لەبەرئەوەی پێشکەشکردنی زانیاریی هەڵە رەنگە لێکۆڵەرەوە تووشی هەڵەی گەورە بکات، ماندووبوون و کاتی زۆری بەفیڕۆ بڕوات.

5-هەوڵدان بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو گرفتانەدا کەدێتە رێگای خوێنەرو لێکۆڵەرەوە بەهۆی نەشارەزایی لەزمانی دەقەکە بەهۆی وەرگێڕانی دەقەکە بۆ سەر ئەو زمانەی کەخوێنەر پێی ئاشنایە.

جۆرەکانی خزمەتگوزاریی زانیاریی

جۆرەکانی خزمەتگوزاریی زانیاریی لەبنکەیەکی زانیاریی بۆ بنکەیەکی تری بەخشینی زانیاریی دەگۆڕێت، بەڵام دەتوانین بەگشتی لەم چەند خزمەتەدا روونی بکەینەوە:

1-گەڕان بەدوای چاپکراوەکان و کۆکردنەوەیدا

2-کورتکردنەوەی دەقەکان

3-وەرگێڕان

4-ئاگادارکردنەوەی خوێنەر لەو زانیارییانەی گەیشتۆتە بنکەکە

5-وەڵامدانەوەی پرسیاری خوێنەران

6-پەیوەندیکردن بەکۆنگرەکانەوە لەدوورەوە (لەرێگای ئینتەرنێت و مانگە دەستکردەکانەوە)

7-فەرهەنگکردن و پۆلێنکردنی سەرچاوەکان

8-ئاگادارکردنی لێکۆڵەرەوە لەشوێنی بوونی سەرچاوەکان

9-لەبەرگرتنەوە

10-رێنماییکردنی خوێنەر لەبەکارهێنانی کتێبخانە

کێشەکانی زانیاریی

گرنگترین ئەو کێشانەی دێنەرێگای بەکارهێنان و گەیاندنی زانیاریی بۆ هاووڵاتیان لەمانەی خوارەوەدا کۆدەبێتەوە:

1-زیادبوونی بەرهەمی بیرکردنەوەی مرۆڤ واتە زیادبوونی نووسین و لێکۆڵینەوە.

ساڵانەی بڕێکی زۆر لەلێکۆڵینەوەو نووسین چاپ دەکرێت و بڵاودەکرێتەوە لەهەموو بوارەکانی زانستدا بۆ نموونە ساڵانە نزیکەی 750000 تاوەکو 800000 کتێب (ناونیشان) چاپ دەکرێت و نزیکەی 50000 گۆڤارو رۆژنامەو 2000000 لەهۆکارەکانی بیستن و بینین و 2000000 لەفیلمە بچووککراوەکان و هەزارەها لەبەڵگەنامەکان کەئەم هەموو نووسین و بڵاوکراوانە ئەم کێشانەی خوارەوە دروست دەکات:

1-گرانی کۆنترۆڵکردن و دەستبەسەرداگرتن

2-گرانی لەدابینکردنی جێگە بۆ هەموو ئەم بەرهەمانە

3-دووبارە بوونەوە لەزانیارییدا

4-گرانی لەگەیاندنی هەموو شت بۆ خوێنەر

چارەسەری کێشەکان:

1-بەکارهێنانی هۆکارەکانی تەکنەلۆجیا لەدەست بەسەرداگرتنی ئەو بەرهەمانەی ساڵانە دەردەچێت وەك بەکارهێنانی کۆمپیوتەر

2-ئامادەکردن لیستی بیلۆگرافی

3-دروستکردنی تۆڕی زانیاریی

4-هاوکاریکردنی وڵاتان لەبواری گۆڕینەوەی زانیارییدا

5-گوڵبژێرکردنی لێکۆڵینەوەکان پێش چاپکردن و بڵاوکردنەوەی بەمەش دووبارەکردنەوە دەستی بەسەردا دەگیرێت.

2-دەست بەسەراگرتن (مرلۆپۆی) زانیاریی: واتە دەست بەسەراگرتنی زانیاریی لەلایەن چەند دەوڵەتێکەوەو نەهێشتنی بەکارهێنانی و شاردنەوە لەدەوڵەتەکانی تر. ئەگەر هاتو رێگاش درا بەبەکارهێنانی لەلایەن چەند دەوڵەتێکەوە ئەوە چەند مەرجێکی گرانی دەبێت کە لەزۆرجاردا مەرجی زانیاریی دەبێت، لەم نەخشەیەی رادەی شاردنەوە دەست بەسەرداگرتنی زانیاریمان بۆ دەردەکەوێت:

ناوچەکان	ژمارەی کتێبە لەچاپدراوەکان	ژمارەیان بۆ هەر ملیۆنێك	رادەی بەرهەم
جیهان	726.500	164	٪100
وڵاتە پێشکەوتووەکان	582.000	500	٪80.1
وڵاتە دواکەوتووەکان	144.500	44	٪19.9

رادەی نێـوان وڵاتــە تـازە پێگەیشـتووەکان بەرامبــەر وڵاتانی جیهان 78٪ واتە 4/1ی مرۆڤە پێشکەوتووەکان و رادەیە 4/3ی مرۆڤ لەوڵاتە دواکەوتووەکان.

بوونی ئەم کێشانە ئەم کاریگەرانەی خوارەوەی دەبێت:

1-دووبارەبوونەوە لەئەنجامدانی لێکۆڵینەوەکاندا

2-جیـــاوازیی رادەی پێشـــکەوتن لـــەنێوان وڵاتـــانی جیهاندا

3-بەشبوونی جیهان بەدوو بەش خاوەن زانیاریی کـێ خاوەنی نییە.

4-ملکەچی هەندێ دەوڵەت بۆ ئەو دەوڵەتانەی خاوەنی زانیارییـن

5-مانەوەی ئـەو دەوڵەتانـەی کەپێویستیان بـەزانیاریی هەیە وەك خۆیان پێشنەکەوتنیان.

*چارەسـەری ئـەم کێشـەیە بـەوە دەبێـت کەهـەر وڵاتێك پشت بـەخۆی ببەستێت لەبەرهـەمهێنانی زانیاریدا ئـەویش بەگرنگیــدان بەکۆکردنـــەوەو بـــەکارهێنان و دابینکردنـــی پسپۆران لەم بوارانەدا.

3-ئەو کێشانەی بەهۆی فرەزمانییەوە دروست دەبێت:

بڵاوکردنــــەوەی لێکۆڵینــــەوەکان بـــەزمانی جیاجیــا ا لەخوێنـــەر دەکـات لەوڵاتـــە جیاجیاکانـــدا کەئاشـــناییان بەرامبـەر بـەزمانی دەقەکـەی نییـە کـە لەزانیارییـەکانی نـاو دەقەکەی نەگەن لەکاتێکدا ئەگەر بزانین کەزانیاریی لەبواری زانست و تەکنەلۆجیادا بە 75 زمان دەردەچێت.

ئەم کێشەیەش ئەم کاریگەریانەی هەیە:

1-گرانـــی لـــەئاڵوگۆڕکردنی زانیــاریی لـــەنێوان ئـــەو خوێنەرانـــەی کەشـــارەزاییان بەرامبـــەر بـــەو زمانـــە نییـــە کەدەقەکەی پێ نووسراوە

2-زۆر لەزانیارییەکان لەچوارچێوەی نـاوخۆو ناوچـەکە دەمێننەوە

3-دووبارەبوونەوە لەلێکۆڵینەوەو خوێندندا

4-ڕێگرەکـانی زمـان لاوازییـەك دروسـت دەکـات لـە لەیەکتێگەیشتنی وڵاتان

چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بەهۆی وەرگێڕانی دەقەوە دەبێت.

4-بڵاوبوونـەوەی زانیـاریی لەناوچـە لێك دوورو لەیـەك جیادا:

بـەمانای بـوونی زانیـاریی لـەوڵاتانی لێـك دوورو لێـك جیادا کەخوێنەرو لێکۆڵەرەوە نەتوانێت لەماوەیەکی کورتدا بەبێ ڕێگرتن بیانگاتێ بەتایبەتی لەکاتی جـەنگ و ئاڵۆزیـدا کاریگەریی ئەم کێشەیە:

1-گرانـــی بەدەستگەیشـــتنی زانیـــاریی لەلایـــەن خوێنەرەوە

2-گرانی لەدەرکردن و ڕێکخستنی بیلۆگرافیا

3-گرانی لەڕاگەیاندنی زانست و زانیاریی

4-دووبارەبوونەوەی لێکۆڵینەوەکان

چارەکردنی ئەم کێشەیە

1-دروسـتکردنی تـۆڕە زانیارییـەکان لەسـەر ئاسـتی ناوچەیی و جیهاندا

2-هاوکـــاریکردن لـــەنێوان وڵاتانـــدا لەهـــەڵگرتن و بەکارهێنانی زانیاریدا.

5-جیـاوازیی و جۆراجـۆری هۆکارەکـانی گەیانـدنی زانیاریی لەڕووی (شکل)

هۆکارەکانی هەڵگرتن و گەیاندنی زانیاریی زۆرن لەوانە کتێـب، گۆڤـار، ڕۆژنامـە، نامـەی زانکـۆ، ئینسـایکلۆپیدیا، سلاید، فلمە بچووککراوەکان، وێنە، کاسێت.. هتد

ئـەم جـۆراو جۆرییـە کێشـە دروسـت دەکـات لـەڕووی بەکارهێنان و هـەڵگرتن و گواستنەوەی زانیاریدا، هـەروەها توانای مادەی زۆری دەوێت.

کاریگەریی ئەم کێشەیە:

پێویســـتی بـــەهۆکارو ڕێگـــای جۆراوجـــۆر هـــەی بـــۆ ڕێکخستن و هەڵگرتن و بەکارهێنانی ئەم سەرچاوانە.

***چارەسەری ئەم کێشەیە**

ئامادەکردن و دەستەبەرکردنی ئەو پێداویستییە مرۆیی و مادديیانـــەی کەپێویســـتن لەبـــەرکارهێنان و هـــەڵگرتنی زانیاریی بەشێوەی جۆراوجۆر.

3-بەرزی نرخی زانیاریی

بەرزی نرخ لەدابینکردنی کەرەستەی خاوی پێویست بۆ نووسین و ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە، بەرزی نرخی کارکردنی پسـپۆران لـەم بـوارەدا و دابینکردنی ژیانیان بـەرزی نرخـی کـڕین و دابینکردنـی تەکنـەلۆژیای پێویسـت لەهـەڵگرتن و بەکارهێنانی زانیاریی بەشێوەیەکی پێشکەوتووانە.

*کاریگەریی ئەم کێشەیە:

1-کەمی گۆڕینەوەی زانیاریی
2-دەستنەکەوتنی زانیاریی لەلایەن هەندێ وڵاتانەوە
3-دروستبوونی کتێبخانەو بنکەی زانیاریی لاوازو بچووك

*چارەسەری ئەم کێشەیە:

1-پشت بەخۆبەستن لەبەرهەمهێنانی زانیاریی
2-ئاسانکردن و دەستەبەرکردنی سەرچاوەکانی زانیاریی
3-هاوکاریکردن لەنێوان وڵاتاندا بۆ گۆڕینەوەی زانیاریی
4-هاوکاریکردن لەنێوان دوو وڵاتدا بۆ دەستەبەرکردنی زانیاریی لەوڵاتی سێهەم
5-هەڵسانی ڕێکخراوە جیهانییەکان وەك یونسکۆ بۆ دابینکردنی زانیاریی لەو وڵاتانەی کە لەلایەن دەستدەکەوێت بۆ وڵاتە هەژارەکان بێ پارە.

ئەمنی زانیاریی

لەبابەتەکانی پێشوودا باسمان لەزانیاریی و گرنگی زانیاریی کرد کە لەهەموو بوارەکانی خوێندن و فێرکردن و گەشەپێدانی ئابووریی و کۆمەڵایەتی و رامیاریی و لەهەموو بوارەکانی تری ژیاندا، وتمان هۆی پێشکەوتنی کۆمەڵ و بەرزبوونەوەی ئاستی ژیانی بەندە بەبوون و نەبوونی زانیاریی هەروەها وتمان کەوا گرنگی زانیاریی لەگرنگی ماددەو وزە. کەمتر نییە باشە ئەگەر زانیاریی ئاوا گرنگ بێ ساڵانە ئەو هەموو پارەیە لەسەرانسەری جیهاندا سەرف بکرێت بۆ دەستکەوتن و دەستەبەرکردنی زانیاریی و ڕێکخستنی کەواتە پاراستن و ئەمنی زانیاریش پێویستە.

لێرەدا نامانەوێ زۆر بەقووڵی بچینە ئەم باسەوە، چونکە بەتەنها بۆ خۆی لێکۆڵینەوەیەکی دەوێت، بەڵام دەمانەوێت ئەوە رون بکەینەوە کەهەموو وڵاتێ لەجیهاندا دەزگای گەورەی پاراستنی زانیارییەکانی خۆی هەیە، چ وەکو بەڵگەنامە نهێنییەکان یاخود ئەو بەڵگەنامە تەکنەلۆژینەی نایانەوێت بەئاسانی بگاتە دەست وڵاتان بێبەرامبەر.

بۆ نموونە هەردوو وڵاتە زلهێزەکە ئەمریکاو یەکێتی سۆڤیەتی جاران دوو دەزگای موخابەراتیان هەبوو بۆ پاراستنی زانیارییەکانیان بەتایبەتی لەهەردوو بواری رامیاریی و تەکنەلۆجیاو دروستکردنی چەکە بالیستەکان.

ئەگەرچی زۆرجار لێرەولەوێ دەپرسین لەگەڵ ئەم هەموو توندوتیژی و گوشارەدا بەڵام زۆرجار لەڕێگای جاسووسییەوە هەواڵەکان (زانیارییەکان) دەدزرێن، زۆرجاریش ئەم ڕووداوانە بەئاسانی ئاشکرا ناکرێن زۆرجار هەر ئەو کەسانەی لەناو دەزگاکاندا سەرگەرمی لێکۆڵینەوەی بەڵام بەرامبەر بڕێك پارە نهێنییەکان دەدرکێنن و زانیارییەکان دەفرۆشنەوە.

زۆرجار وڵاتە زلهێزەکان پێدانی زانیاریی وەك گوشارێك بەکاردەهێنن بۆ سەردەوڵەتان کەپێویستیان بەو زانیارییە هەیە، بەرامبەر بەوەش داوای هەڵوێستی سیاسییان لێدەکەن بۆ نموونە کاتێك یەکێك لەو وڵاتە زلهێزانە تووشی گرفتێك دەبن کە لەوانەیە نەتەوەیەکگرتووەکان بڕیار دەربکات دژیان ئا لەم کاتەدا ئەم وڵاتانە هەڵوێستی ئەو وڵاتانە کەپێویستیان بەزانیاریی هەیە بەرامبەر بەدنەگ نەدانیان دژی ئەو بڕیارە یاخود وەرگرتنی هەڵوێستی بێ لایەنانە ئەمەش دەبێتە هۆی جیاوازیی لەپێشکەوتنی وڵاتاندا باشترین چارە ئەوەیە ئەو وڵاتانە پشت بەخۆ ببەستن لەدابینکردن و بەرهەمهێنانی زانیاریدا.

سەرچاوەکان:

(1) احمد بدر، دراسات في المكتبة والثقافتين، ط2، القاهرة، دار الثقافة، 1978

(2) احمد البدر، المدخل الى علم المكتبات و المعلومات، الرياض، دار المريخ، 1984، ص 330

(3) الدواف، هيام تائل، تأهيل العاملين في المكتبات ومراكز التوثيق والمعلومات بدول التعاون العربي، رسالة مقدمة الى جامعة المستنصرية-كلية الأداب، وهي جزء من متطلبات درجة ماجستير في علم المكتبات والمعلومات، 1990

(4) د.زكي الوردي: اراء حول اعداد وتدريب القوى البشرية، بحث مقدم ان الملتقى اول المعلومات، مركز توثيق العلمي 30-1987/3/31

(5) علي احمد تركي، خريجوا المكتبات والتوثيق في كليات المجتمع، رسالة المكتبة، مج 19، ع 1+2، 1982، ص22

(6) عامر ابراهيم القنديلجي، التقنيات الحديثة والأجهزة في المكتبات ومراكز المعلومات، بغداد، دار الرشيد، ص297، 1982

(7) محمد فتحي عبدالقادر، اعداد وتدريب المكتبين واخصائي المعلومات في جمهورية مصر العربية، القاهرة، د.ت، ص175

تۆخمە خۆراکیەکان کاریگەریان لەسەر گەشەو پێکهاتەی ڕووەك

کارزان عەبداللە

ی .بایولۆژی لەکۆلێژی کشتوکاڵی تەکنیکی هەڵەبجە

زۆربەی ئەوتوخمەخۆراکیانەی کەڕووەك ،لەچەکەرەکردن germination گەشەوGrowth زیندەچالاکیەکانداMetabolism بەکاریان دەهێنێت لەخاکەوە دەستی دەکەون بێجگە لەهایدرۆجین (کەلەپێکهاتەی یئۆرگانی ڕووەکدا هەیە) لەئا وەوە دەستی دەکەوێت بەڵام ئۆکسجینو کاربۆن لەهەواوە دەستی دەکەون،چوستیو چالاکی گەشەی تەواو و باشی بەرهەمی ڕووەك پشت دەبەستێتەسەربوونی ئەو توخمەخۆراکیانەی کەلەخاکەکەیدا هەن،بەپێچەوانەوە نەبوون یان کەمبوونی یەکێکیان چەندنیشانەیەکی نەخۆشی لەڕووەکەکەدا دەردەکەوێت،دەبێتە هۆی ناتەواوی لەیەکیك لەقۆناغەکانی گەشەیدا،بۆیەپێش ئەوەی نیشانەی تێکچوونی خۆراکیdisturbance nutrient لەڕووەکدا دەرکەوێت ،پێویستەپشکنینی تایبەت بەدیاریکردنی ڕێژەی توخمەکان بۆئەوڕووەکانەبکرێت چونکە ئەگەر نیشانەکانی دەرکەوتو پاشان چارەسەرکرادەبێتەهۆی دابەزینی ڕێژەی بەرهەم بە20٪بۆیە پێویستە پێش دەرکەوتنی نیشانەکان پەنا ببرێتەبەر شیکردنەوەی کیمیاوی خۆڵوشانەکانی ڕووەك بۆزاننینی چەندایەتیو جۆرایەتی ئەوتوخمانەی کە لەخاك یان شانەکانی ئەوڕووەکەدا هەن،پێویستە ئەونمونانەی کەوەردەگیرێن لەناوەڕاستی وەرزی هاویندا بێتو لەبەشی ناوەڕاستی لقەکاندا بێتولەچەند درەختێکیش لەبەشەجیاوازەکانی بێستانەکە ،بەهیچ شێوەیەك نموونە لەدرەختی نەخۆش وەرناگیرێت،واباشە هەرنموونەو بەجیا مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت ،پاش ئەنجامدانی شیکردنەوەی کیمیاوی ،ئەنجامی شیکردنەوەکە بەراورد دەکرێت بەم خشتەیەی خوارەوە ،لەکاتی کەمبوونە هەر توخمێك لەوبڕەیەی کەلەخشتەکەدا دیاری کراوە ،ئەوا پێویستە ئەوتوخمە بدرێت بەوڕووەکانە تاوەکو بگەڕێنەوە باری ئاسایان.

ناوی توخم	ڕێژەی سەدە كێشی وشك	ناوی توخم	بەشێك / بەشێك لەملیۆن
نایترۆجین	3,3–2,5	گۆگرد	150–100
فۆسفۆر	0,3–0,05	ئاسن	152–124
پۆتاسیۆم	3–1,25	مەنگەنیز	142–120
مەگنیسیۆم	0,54–0,5	زینك	30–15
كالیسیۆم	2,5–1,1	مس	11,9–4
		مۆلبدینۆم	1–0,5

زۆر هۆكار هەن كار دەكەنە سەر گەشەو زۆر بونی ڕوەك یەك لە گرنگترینیان " خواردنی ڕووەكە" ، هەموو توخمێك ڕۆڵێكی گرنگی هەیە بۆ ڕووەك هەرلە قۆناغی ڕواندن وچەكەرەوە تاكو قۆناغی پێگەیشتن و بەرگرتن و ، هەر كەم و كورتیەك لەم توخمە خۆراكیانە ڕوو بدات لەڕوەكدا بەهۆی هەر هۆكارێكەوە بێت ئەوا دەبێتە هۆی ناتەواوی و سست بونی زیندە چالاكیەكانی ڕووەك كەبەدوایدا دەركەوتنی نیشانەكانی كەمی توخمی كەم بوو لادان لە گەشەی سروشتی دەركەوتنی هەر نیشانەیەكی نەخۆش لەڕوەكدا كاردەكاتە سەر چۆنیەتی و جۆریەتی بەرهەمەكەی بەپێی توندی و جۆری نەخۆشیەكە لەبەر ئەوە زۆر پێویستە لەسەر ئەو كەسانەی لەو بوارەدا كاردەكەن كە ڕۆڵی توخمە خۆراكیەكان و گرنگیان بۆ گەشە و ڕێژەی بەر هەم هێنان بزانن

هەروەها ئەو هۆكارانە كە كار دەكەنە سەربونیان و كۆبونەوەیان لەڕوەكدا و جۆریەتی نیشانەكان و ڕێگەی پاراستن و چارەسەر شارەزابێت :

1- نایترۆجین

یەكێكە لەتوخمە بنەڕەتیەكانی خۆراكی ڕووەك ، چونكە لەپێكهاتەی ئاوێتە گرنگەكانی ڕووەكدا بەشداری دەكات ئەوانیش ترشی ئەمینی و پرۆتین و ئەنزیمەكانن ،هەروەها دەچێتەپێكهاتەی هەردوو ترشە ناوكیەكان "DNA, RNA" ماددەی سەوز **ڕەگی** "chlorophyll" تەواو دەكات كەسەرەكی ترین ڕۆڵ دەگێڕێت لە پێكهاتەی ڕووەكدا .

بەكورتی گرنگی نایترۆجین بۆ ڕووەك لەم خاڵانەی خوارەوەدا دەخەینە ڕوو :

* هاندانی گەشەی بەشە سەوزەكانی "قەد + گەڵا " ی ڕوەك وەك زیاد بونی لق و گەورەبونی قەبارەو ڕازاندنەوەی بەڕەنگی سەوز وە زیاد كردنی بارستە زیندوەكە(Biomas)ی درەخت .

* زیاد بونی ڕێژەی لق و گەشەی پڕی درەخت كەدەبێتە هۆی زیاد بونی ڕێژەی گوڵ و هەڵپێچان لەدرەختەكاندا ، هەروەها زیادبونی پرۆتینی هەڵگیراو لە تۆوو گەورەبونی قەبارەی بەر .

* زۆر كردنی نایترۆجین لەو خاكانەی كەڕێژەی نایترۆجینیان كەمە ، دەبێتەوە پێگەیاندنی دانەوێڵە لەماوەی "15" ڕۆژدا لەبەر ئەوەی هانی دروست كردنی پرۆتین دەدات لەدانە وێڵەدا وەك چۆن یارمەتی سور بون و پێگەیشتنی تەماتە دەدات .

ئەو هۆكارانەی وادەكات ڕێژەی نایترۆجین لەخاكدا كەم بێتەوە لە چاو توخمەكانی دیكەدا :

– شۆردنەوی چینەكانی خاك بەهۆی ئاودێری زۆرەوە یان بەلێزمە باران بارین لەو زەویانەدا ، كەدەبنە هۆی شۆردنەوەی ڕوی سەرەوەی خاك كەڕێژەیەكی زۆر ماددەی نایترۆجینی تێدایە .

– لەئەنجامی بەكارهێنانی نایترۆجین لەلایەن ئەو ووردە زیندە وەرانەی كە بەڕێژەیەكی زۆر ماددەی نایترۆجین دەبەستن لەزیندە چالاكیەكانیاندا.

– بەكار هێنانی نایترۆجین بەبڕێكی زۆر لەلایەن ڕوەكانەوە .

– بەهەڵم بونی نایترۆجین ، كە ئەمەش بەزۆری لەناوچەگەرمو ووشكەكاندا ڕوودەدات بەهۆی بەرز بونەوەی پلەی گەرمی و دابەزینی ڕادەی شێ كە پێویستە بۆ توانەوەی نایترۆجین.

– هەندیكجار كە م بونەوەی نایترۆجین بەهۆی نیشتنی ئامۆنیا دەبێت لەنێوان چینەكانی كانزاكانی خۆردا ئەمەش بەواتا فیزیاویەكەی بەرزكردنی گەردەكانی نایترۆجین دەگەیەنێت كە بەشێوازێكی زۆر هێواش دەجولێت بۆ مژینیان لەلایەن ڕوەكانەوە .

بەشێوەیەکی سروشتی دەتوانریت ڕێژەیەکی گونجاو نایترۆجین بۆ خاك بگەڕێنریتەوە بۆنمونە لەڕێگەی هەڵوەشاندن و شیبونەوەی ماددە ئەندامیەکان " ڕووەکی و ئاژەڵی " یان باران بارین کەڕیژەیەکی زۆر نایترۆجینی بەهەڵم بوو دەگەڕێنێتەوە بۆ خاك یان لەڕێگەی بەکتریای نایترۆجین کردن "Azotobactev" کەبەشێوەی سود گۆڕکێ لەخاکدا دەژی .

بایۆلۆژیی چەسپاندنی نایترۆجین

میکانیزمە چەسپاندنی نایترۆجین بەهۆی وردە زیندەوەرەکانەوە لەم خالانەی خوارەوەدا کورت دەکریتەوە:

* پاش ئەوەی ڕەگی ڕوەکەکە توشی بەکتریای ڕایزۆبیەم "Rizobium" دەبیت ، ئەم بەکتریایە دەست دەکات بە چونە ژورەوەی لەڕێگەی مولولەکانی ڕەگەوە ، پاشان لە خانەکانی ئەو موو لولانەدا جیگیر دەبیت .

* ئەم بەکتریایە خۆی دەورە دەدات بەدەزوییەك "thread" گەشە دەکات هەتا ئەگاتە شانەکانی توێکڵی ڕەگ ، دوای ئەمە بەکتریاکە لەڕێگەی ئەم دەزوە باریکەوە دەجولیت هەتا دەگاتە خانەکانی توێکڵی دەرەوەی ڕەگ .

* لەم خالەدا دەست دەکات بەدروست کردنی گرێ کانی ڕەگ "root node" و زۆر بونی ئەو خانانەی کەئەم بەتکتریایەیان لە خۆگرتوە لەم بارەدا بەکتریاکە دەگۆڕیت بۆ "بەکتریۆید – Bacteriod" کە قەبارەکەی چل جار لە قەبارەی بەکتریا بنەڕەتیەکە گەورەترە ، هاوکات لەگەڵ پێك هاتنی بەکتریۆید دا ڕژێمی ئەنزیمی نایترۆ جینەیز "Nitrogenase" و ئەو ئەنزیمانەی کە لەکرداری چەسپاندنی نایترۆجیندا پێویستن ، دروست دەبن .

* بەکتریۆید "Bacteriod" کە ڕایزۆبیۆمی چالاکی پێ دەوترێت دەورە دەدرێت بەپەردەیەك لەناو خانەکانی ڕەگدا وئەم پەردەیەش کۆنترۆڵی هاتو چۆی ماددە بەشدارەکان لەکرداری چەسپاندنی نایترۆجیندا دەکات ، سوڕی کاربۆنی سیانی "TCA" ئامادە دەکریت بەو ماددانەی کەبەهۆی کرداری ڕۆشنە پێکهاتنەوە بەرهەم دێن ، لەئاکامدا "NADH" دروست دەبیت کەپێویستە بۆ فیریدۆکسین "Ferredoxin" (پێشوازیکەرو سەرچاوەی ئەلکترۆنیەکان) و زنجیرەی هەناسەدان " Respiratory chain" لەناو پەردەکەدا .

* زنجیرەی هەناسەدان "Respiratory chain" بەدابین کردنی ئەدینۆ سینی سێ فۆسفاتی "ATP" بۆ ڕژێمەکانی ئەنزیمی نایترۆجینەیز "Nitrogenase" و فیریدۆکسین "Ferredoxin" یان فلافۆ دۆکسین هەڵدەستێت بەدابین کردنی ئەلکترۆنەکان بۆ ڕژێمە ئەنزیمیەکان

*ڕژێمی ئەنزیمی نایترۆجینەیز "Nitrogenase" کەلەدوو ئاویچتەی ئاڵۆز لە پرۆتین پێك دێت کە یەکەمیان ئاسن و مۆلیبرۆم بەڕێژەی 9بۆ 1 دەگرێتە خۆو دووەمیان یەك گەردیلە ئاسن بە گەردی پرۆتینەوە ، ئاوێتەی پرۆتینی یەکەم ئەنزیمی لێکەرەوەی نایترۆجین " Nitrogen redactas ی تێدایە لەڕژێمی ئەنزیمی نایترۆجیندا لێکردنەوە N_2 بۆ NH_3 دەستەبەر دەبێت .

$$N_2+6e+6H \longrightarrow 2NH_3$$

* هەرچی فیردۆزکیە هەڵدەستێت بەدابین کردنی ئەلکترۆن بۆ ئەو ئاوێتە پرۆتینیەی کە ئاسنی تێدایە پاشان لەگواستنەیوەی ئەلکترۆن بۆ ئەو ئاوێتەیەی کە ه9ەردوو ئاسن و مۆلیبریۆم ی تێدایە لە ڕژێمە ئەنزیکیەکەیدا ئەم گواستنەوەی ئەلکترۆنانەش پێویستی بە "ATP" هەیە، لەپاش ماوەیەك دەگۆڕێ بۆ "ADP" و فۆسفۆری نائەندامی ئەمەش بڕی 15 تا 30 ATP پێویستە بۆ کرداری لێکردنەوەی یەك گەرد لە نایترۆجین

* ئەو ئامۆنیایەی کەلە ئەنجامی لێکردنەوەی نایترۆجین لەڕژێمی ئەنزیمی "Nitrogenase" دەست کەوتوەبەرەڵادەبێت لەبەکتریۆدەکەوە بۆ خانەخوێکانی ڕووەك لەپاشدا دروست کردنی ترشەئەمینیەکان بەکاردەهێنرێت بەهۆی چەند ئەنزیمێکی تایبەتەوە ،ئەم ترشانەش جەگۆڕێن بۆپرۆتینەکان لەناو لەناو خانەی ڕوەکەکاندا.

سەرچاوەکانی پەینی نایترۆجینی:-

یەکەم:-ماددەی ئەندامی OrganicMaterial)

پەینی ئەندامی بەجیاوازی سەرچاوەکانیەوە بەیەکێ لەسەرچاوە گرنگەکانی نایترۆجین دەژمێرێت لەگەڵئەوەشدا کەژمارەیەکی زۆر لەتوخمە خۆراکیەکان

لـه‌خۆده‌گرێت بـه‌ڵام بـه‌برێ كـه‌متر لـه‌نایترۆجین پـه‌ینی ئه‌ندامی ده‌كرێت به‌چه‌ند جۆره‌وه

1-پـه‌ینی ئـاژه‌ڵی(animal sterilizer)بریتیـه له‌له‌پاشه‌ڕۆی ئاژه‌ڵان جـا چ ره‌ق بێـت یـان شل،شێوه‌ی بڵاو بوونه‌وه‌ی له‌زه‌ویه‌كه‌دا ڕۆژانه‌ده‌كرێت یان به‌یه‌كجار هـه‌مووی ده‌كرێـت به‌زه‌ویه‌كـه‌دا یـاخود ده‌خرێتـه ژێـر خاكـه‌وه بۆئه‌نجامـدانی شـیبونه‌وه‌ی نـا هـه‌وایی به‌سـه‌ریداو یـان كۆكردنـه‌وه‌ی له‌سروشـتدا به‌مه‌به‌سـتی شیبونه‌وه‌ی پاشان ده‌كرێته بن ڕوه‌كه‌كان هه‌رچی پاشه‌ڕۆی شلیشه له‌گۆماوه‌كاندا داده‌نرێت تاپاش شیبونه‌وه‌ی پاشان به‌كارده‌هێنرێت

2-پـه‌ینی **ڕوه‌كـی** plant sterilizer پاشمـاوه‌ی ئـه‌و ڕوه‌كانه‌ده‌گرێتـه‌وه كه‌له‌سـه‌ر زه‌ویـدا به‌جێـده‌مێنن وه‌ك گـه‌ڵای وه‌ریـو وروه‌كـی جێمـاوو ره‌گـی پاقله‌مه‌نیـه‌كان له‌باشترین جۆری ئه‌و ڕوه‌كانه‌ن كه‌ به‌مه‌به‌ستی سه‌رچاوه‌ی نایترۆجین سودیان لێوه‌رده‌گیرێت به‌ هۆی زوو وو‌شك بون ویان بونی ڕێژه‌یه‌كی كه‌م له‌ لگنین هه‌ روه‌ها بونی ژماره‌یه كـی زۆر له‌بـه‌كتریا ی چـه‌ سـاپند نـی نـایترۆجین له‌ره‌كه‌كانی‌ید ا، له‌با شه‌كانی دیكه‌ی په‌ ینی رووه‌كی چاك كردنـی خه‌سـڵه‌تی‌فیزیاوی خۆڵه‌كه‌یـه‌وه به‌شـی‌بوونه‌وه‌ی شـــانه‌رووه‌كیه‌كان و ده‌رچـــونی ئـــه‌مۆنیا كه‌رۆڵێكی باشی له‌ناوبردنی كه‌روه‌كانی نه‌خۆشی رووه‌ك ده‌بێـت به‌تایبه‌تی‌كـه رووی گه‌نینی رووه‌ك.

3-پاشـــه‌ڕۆی مـــرۆڤ(Human waste)به‌گشـتی پاشـه‌ڕۆی مـــرۆڤ ده‌گرێتـــه‌وه به‌شـێوه‌یه‌كی وشـككراوه ،كه‌ڕێژه‌یـه‌كی زۆر لـه‌ماده‌ی ئه‌نـدامی‌و نائه‌نـدامی تێدایه،له‌گـه‌ڵ زیـادبوونی ژمـاره‌ی دانیشـتواندا ڕێـژه‌ی پاشه‌ڕۆ زیادده‌كات كه‌سه‌رچاوه‌یه‌كی ترسناكی پیسكه‌ری ژینگه‌یه،بۆیـه له‌لایـه‌ن وڵاتـه پێشـكه‌وتوه‌كانه‌وه به‌باشـی چاره‌سـه‌رده‌كرێت و چـه‌ندجارێك پلـه‌ی گـه‌رمی بـه‌رز ده‌كرێته‌وه بۆ له‌ناوبردنی هۆكاره نه‌خۆشخه‌ره‌كان له‌ناویدا ،پاشـان به‌تـه‌كنیكێكی خێـرا شـیده‌كرێته‌وه‌و ئاوه‌كه‌شـی بـــــــــــــــه‌كرداری به‌هه‌ڵمبوون(Evaporation)لێجیاده‌كرێته‌وه،پاشان به‌كاری ده‌هێـــنن له‌دارســـتانه‌كاندا یـــان له‌لـــه‌وه‌رگا سروشتیه‌كاندا،خۆئه‌گه‌ر به‌بێ‌چاره‌سه‌ركردن به‌كاربهێنرێت ئـه‌وا ده‌بێتـه‌هۆی كه‌ڵه‌كـه‌بوونی زۆرلـه‌ماده ژه‌هره‌كـان ،له‌ســه‌رروی خــاك، رێ‌لـه‌گه‌شــه‌ی ڕوه‌ك ده‌گــرن هــیچ ڕێگایـه‌كیش نیـه بۆچـاكردنی ،مه‌گـه‌ر بـه‌ڕاماڵینی روی سه‌ره‌وه‌ی خاكه‌كه‌نه‌بێت .

4-ئـاوه‌ڕۆ(Sewage)یه‌كێكـه له‌سه‌رچـاوه‌گرنگه‌كانی مــادده‌ی نایترۆجینوزۆرینــه‌ی تومخه‌خۆراكیــه‌كانی دی،ئـه‌ویش له‌بـه‌ربوونی ڕێژه‌یـه‌كی زۆر لـه‌ماده‌ی ئه‌نـدامی شی‌بوه‌وه وشی‌نه‌بوه‌وه تیایـدا ،ئاوه‌ڕۆكـان بۆئاودانی زۆر له زه‌ویه‌كشتوكاڵیه‌كان سودیان لێوه‌رده‌گیرێت چ بۆڕێـژه‌ی ئــه‌وئاوه‌ی كه‌تێی‌دایــه‌و یــان ئه‌وماده‌به‌ســوودانه‌ی كه‌له‌خۆی‌گرتوون،دیسـان بـه‌كارهێنانی ئاوه‌ڕۆكـان ده‌بێـت پاشـكرداری پاڵـاوتن بكرێت،بـه‌كارهێنانی به‌ڕێژه‌یـه‌كی زۆر وبه‌شـێوازێكی نادروسـت وه‌ك لـه‌وڵاتی ئێمـه‌دا كۆمـه‌ڵێك زیـانی لێده‌كه‌وێتـه‌وه له‌وانـه كه‌ڵه‌كـه‌بوونی ماده‌ژه‌هره‌كـان لەســــــــه‌ر رووی زه‌وی كه‌ده‌بێتـــه‌هۆی رێگـــری له‌گه‌شه‌ی ته‌واوی رووه‌ك یان كۆبوونـــه‌وه‌ی ڕێژه‌یـــه‌كی به‌رچـاوی تـوخمی سـۆدیۆم شـــوێنه‌واری خـــراپ به‌جێده‌هێڵێت هه‌روه‌ها ئه‌گه‌ر بێ‌چاره‌ســـــــه‌ركردن بـــه‌كاربهێنرێت ده‌بێتـــه سه‌رچـــاوه‌یه‌كی كـــارا بۆبڵاوكردنـــــــه‌وه‌ی زۆر نه‌خۆشی مه‌ترسی دار بۆمرۆڤ.

دووه‌م:-په‌ینی كیمیاوی(Chemical fertilizer)

په‌ینی‌كانزای‌دروسـت كـراوه به‌شـێوه‌یه‌ك ده‌رێـژرێت به‌سه‌ر خۆڵه‌كه‌دا یان به‌هۆی به‌شه هه‌واییه‌كانه‌وه ده‌درێت بـه‌ڕوه‌ك به‌رێژه‌یـه‌كی بـه‌رز نـایترۆجینی تێدایه وه‌ك پـه‌ینی

دروست کراوی یۆریا هەروەها ڕێژەیەکی کەم لەگوگردەیتی ئەمۆنیۆم و نیتراتی ئەمۆنیۆم ، ڕێژەیەکیش لەپەینی ئاوێتە هەروەها گیراوەی نایترۆجین (Nitogen solution) لەزۆر ینەی ولاتە پێشکەوتوەکاندا بەکار دەهێنرێت یان ڕشاندنی نایترۆجین بەشێوەی گا زی بەهۆی ئامێری تایبەتەوە (10ـ15) سم لەسەررووی سەرەوەیخاکەوە دەبێت یان بەشێوەیکوت تارادەیەك دەکرێت کەئەمەش بەرێگایەکی ئابوری دەژمێرێت

نیشانە کانی کەمی نایترۆجین لەرووەکدا

یەکەمین نیشانەی کەمی نایترۆجین لەسەر گەلاًکانی خوارەوەی ڕووەکدا دەردەکەوێت ئەویش بەزەرد هەلًگەرانی گەلاًکانی دەبێت بەلاّم گەلاّکانی سەرەوەیبەسەوزی دەمێنێتەوە .بەهۆیگواستنەوەی نایترۆجین لەگەلاّ پیر بوەکانی خوارەوە بۆ گەشەی گەلاّکانی سەرەوە خۆ ئەگەر کەمینایترۆجین جارە سەر نەکرا و درێژەی کیێشا .ئەوا دەبیبّتە هۆی کورتە با لاّییو زەرد بونی تەواوی درەختەکە یان ڕەنگێکی سەوزی مەیلە وزەرد ,mv]m’vdQj .و لەدوو لەپەکاندا زیاتر تێبینی کەمی لق و پۆپ و کورتی بالاّ ،لاواز بوونی گەلاّکان دەکرێت و هەرجی ڕەنگی ڕووەکە کەشە زەرد دەبێت بێجگە لە لێواری گەلاّکان

کە بەسەوزی دەمێنێتەوەی لە کاتی تەواو کەم بوونەوەی توخمی نایترۆجین لەرووەکدا بەتەواوی ڕەنگی گەلاکان زەرد هلّدەگەریت و دەسوتێن (firing)

لوتکەی گەلاّکۆنەکان شێوەی ژمارە (7) وەردەگریّ . کەمی نایترۆجین لەپیا زدا دەبێتە هۆی هەلّبزرکانی گەلاّکانیو سیس بوونیو سپی هەلّگەرانی گەلاّکۆنەکان ، بە لاّم گە شەی گەلاّکانی سەرەوەی کورت و قوت دەوەستن کەبە شێوەیەك کە دەرەوەیان ووشك هەلّدەگە ریت، هەروەها دەبێتە هۆی گریّ گریّ بوونی بەر بەتایبەتی بامی کە ئەم دەبێتە هۆی خراپ بوون و دابەزاندی نر خی ئابوری بەلاّم کا ریگە ری کەمی نایترۆجین لە سەر خە یا ر (cucumber) دەبێتە هۆی گۆرینی ڕەنگی سرو شتی بۆ سەوزێکی هەلّبزرکاو ،سەرە رای ئەوەش گەشەی قەدەکەی بەشێوەیەکی لولەکی ڕەق دەبێت و بەرە کە شی گریّ گریّ دەبێت ، بە تایبەتی بە شی لای گولّە کەیەوە ،و لەسەر درەختی میوە دەبێتە هۆی زەرد هەلّگە رانی گەلاکان ،بچوکی قە بارەیان ، سور هەلّگەرانی تۆکلّی بەرەکەی ، بەلاّم لەسە ر دار پر تەقا لّ و سێو گەلاّکانیان سوور هەلّدە گەرێن و ڕەنگیدەمارەکانی رووی خوارەوەی گەلاّکانی ئەرخەوانی دەردە کەون ،یان وەرینی بەرە کەیان پێش تەواو پێگەیشتنی .

بەگشتی کەمی نایترۆجین ،دەبێتە هۆی کورتە بالاّیی درەختە کە و زەرد هەلّگەرانی گەلاّکانی و سیس بوون و کەمی لق پۆپ و بچوکی قەبارەی گەلاّو گۆرانی ڕەنگی سرو شتی بەرو سەرە رای دروست بونی پە لّە (spot) لە سەر گەلاّی دا نەوێلّە .

کاریگەری زیاد بوونی نایترۆجین . (Excesses of Nitrogen)

1ـ کاردە کاتە سەر گەشە ی قەدو گە لاّ و هەروەها بەریش ، بە شێوەیەك کەکا تی گولّ دەر کردن دوادە خات ، واتە کاتێکی نە گو نجاوە و درەنگدا گو لّە کان دە پشکوێت وەك کاتی دەست پێکردنی گەرما ، کە کاردەکاتە سەرپیتاندن ، ئەویش بە هۆی شەکەت بوونی دەنکە هەلاّلّەو هێلکەدان لە گولّدا . هەروەها زۆری نایترۆجین ڕێگر دەبێت لەپێگە یشتنی بەر باوەر وایە لە کاتی زۆر بوونی ڕێژەی نایترۆجین لە ڕووەکدا دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی رادەی هۆرمۆنی جبر لین لە شانە کانی ڕووەکدا کە ئەمەش دەبێتە هۆ ی تێکدانی ماددە کاربۆهیدرەیتیەکان و نە گە یشتنیان بەو شوێنانەی کە پێویستیان پیّی هەیە وەك گول هەروەها دابەش بوونی خانەکان نائاسایی دەبێت و ئەمەش دەبێتە هۆی لەباربردنی بەرەکەی .

2ـزیاد بوونی ڕێژەی نایترۆجین لە خاکدا بەتایبەتی گوگرداتی ئەمۆنیۆم دەبێتە هۆی گۆرانی (PH)خاك بەرەو ترشیەتی کە دەبێتە هۆی توانەوەی زۆربەی توخمە قورسە ژە هراوییە کانی وەك فا فۆن کە زیانێکی زۆربە ڕووەك دەگەیەنێت لە ئاکامدا دەبێتە هۆی وەستاندنی گەشەو دابەش بوونی خانەکان لەرووەکدا ..

3ـزیادبوونی ڕێژەی نائاسایی لەنایترۆجین لەرووەکدا دەبێتە هۆی زیادبوونی درێژیلەرادەبەدەری خانەکان

لەكۆمەڵەی سەوزی رووەكدا و زۆر بوونیئاوگ و تەنك بوونی دیواری خانە و پەردەی پلا زما ،بەمەش رووەك بەرگری بۆ نەخۆ شیە كانی نامێنێت كە بە هۆی مشەخۆرەكانەوە تۆشی دەبێت هەروەها ئەوخانانە بەرگەی پلەگەرمی بەرز یان سەرما ناگرن یانقەدی گەنم و جۆ توانای هەڵگرتنی گوڵە كانیان لە دەست دەدەن ، لێكۆ ڵینە وەكان دەریان خستوە كە زیادە نایترۆجین لە رووەكدا دەبێتەهۆی توش بوون قەدی زەرات نە نەخۆشی گەنینی رەش(Black rot)

4ـزیادە نایترۆجین كاردەكاتە سەرگەورە بوونی چەوەنەری شە كر لەگەڵ دا بەزینی رێژەیشە كرو پلەی پاكیەتی ئەو شەكرە ،هەروەها زیاد بوونی رێژەیی درز لە پەتاتە .

5ـزیاد بوونینایترۆجین دەبێتە هۆی كۆبونەوەینیترات لە شانەكانی رووەكدا ئەمەش دەبێتە هۆی دروست كردنی كێشەی تەندروستی لەوكەسانەی كە بەرەكەی دەخۆن ،بۆ نمونە ئە گەر ئاژەڵ یان مرۆڤێك ئەو خواردنانە بخوات كە نیتراتی تێدایە تووشی تەنگە نەفەسی و كەم بوونەوەی ئۆكسجین لە خوێندا دەبیّ و هەروەها نیترات دەبێتەهۆی لە باربردن و كەمی رێژەی شیر لەئاژە ڵانەدا سەرەرای ژەهراویبوونی منالّ بەنیترات .

ئەو نە خۆ شییانەی كە تووشی رووەك دەبن لەئەنجامی كەمی توخمی نایترۆجین .

1ـزەرد هەڵگەرانی گەنم Yello berry of weat

بەزۆری لەكوردستاندا بڵاوەو زۆربەی جوتیاران بەدەستیەوە دەناڵێنن.

2ـپوكانەوەی **دانەوێڵە**Sall berry in cereated

توشی گەنم وجۆ دەبێت كەبەرێژەیەكی باش چۆنیەتی بەرهەمەكەی دادەبەزێنێت

3ـدووسەلكەDouble Bulbs

یەكێكە لەنەخۆشیەبۆماوەیدییەكان و كەمییە فسیۆلۆژییەكان لەرووەكدا .

4ـئەستوربونThick necks

<u>فۆسفۆV</u>

یەكێكە لەگرنگترین ئەوتوخمەخۆراكیانەی كەرووەك بەرێژەیەكی زۆر پێویستی پیّدەبێت

لەگرنگیەكانی فۆسفۆر

1ـلەپێكهاتەی ترشەئەمینیەكان و پرۆتینەكاندا هەیە ،ڤایتین كەگەنجێنەیەكی فۆسفۆرەلەتۆودا لەبەرئەوەگەشەی كۆرپەلەseedling پشت دەبەستێتەسەر بوونی فۆسفۆر لەخاكدا،(Boll&Baker) لەساڵی**1999** سەلماندیان كەپەیتی فۆسفات لەتۆودا دەبێتەهۆی كۆبوونەوەی مادەی بەسودو درێژبوونی گەڵاسەرەتایەكانی گەنم .

لەهەموویان گرنگتر فۆسفۆر رۆڵێكی بایۆلۆژی دەبینێت لەدابەشبوونی خانەو گواستنەوەی خەسڵەتەبۆماوەییەكان لەرووەكدا.

2ـ فۆسفۆر رۆڵێكی گرنگ دەگێرێت لەكۆكردنەوەی ووزەو گواستنەوەی بۆكارلێكە سەرەتاییەكانی كرداری رۆشنەپێكهاتن(Photosynthesis)

3ـ فۆسفۆر رۆڵێی دەبێت لە رێكخستنی هاتوچۆی ماددەكان لەخانەو تەنۆچكەكانی ناو خانەدا هەروەها رۆڵی سەرەكی دەبینێت لەگواستنەوەی مادەخۆراكیەكان لەخاكەوە بۆرەگ و گواستنەوەیان بۆ شانەكانی لەشی.

4ـدەورێكی بالا لەزۆربووندا دەبینێت لەرێگەی زیادبوونیژمارەی گول و بەرزبوونەوەی رێژەی هەڵپێچان گەورەبوونو زۆربوونی بەرهەم ،بەهێزكردنی بەرگری رووەكو بێستانەكان دژی ئەونەخۆشیانەی كەتوشیان دەبێت هەروەها لابردنی ئەوزیانانەی كەرووەك توشی دەبێت بەهۆی زیادبوونی توخمی نایترۆجین.

5ـ فۆسفۆر هانی گەشەی رەگ دەدات تادوریەكی زۆرو فراوانكردنی توانای مژین لەرگدا،سەرەرای ئەمانەش دەبێتەهۆی زیادكردنی رێژەی پرۆتین لە بەرو تۆودا. هەروەها رۆڵی دەبێت لەبەرهەمهێنانی تەختە، ئەگەر لەگەڵ پەینی نایترۆجینی تێكەڵبكرێت بەشێوەیەكی گشتی فۆسفۆر دەبێتەهۆی چاككردنی چۆنیەتی بەر كەبۆمرۆڤ و ئاژەڵان بەسود بێت ،هەروەك چۆن كەتۆو ئالیك رێژەیەكی زۆریان لەفۆسفۆر تێدایەكەدەبێتەهۆی زۆربوونی شیر لەئاژەڵانداو وبەرگەگرتنی زیاتری ئاژەڵانی باربەرو قەڵەوبوونی مەڕوماڵات.

تێكچونەكانی فۆسفۆر و كاریگەری لەسەر رووەك .

1ـکەڵەبوونی فۆسـفۆر لـە خاکـدا لـە ئاکـامی زیـادە بـەکارهێنانی پـەینی کیمیـایی و دووبـارە بوونـەوەی سـاڵانەی کـە دەبێتـە هـۆی ژەهـراوی بـوونی ئـەو خاکـە بـە فۆسـفۆر ، بـەڵام ئەمدیاردەیـە لـە خـاکی کوردسـتاندا روونادات چونکە خاکە کەی کلسینە .

2ـ رشـتنی رێژەیـەکی زیـادە و بـەردەوام لـە پـەینی ئـاژەڵی کـەدەبێت هـۆی دابـین کردنـی رێژەیـەکی زۆر لەفۆسفۆر بۆ ئە و خاکە ،ئەمیش زیان لە گەشەی رووەك دەگـە یەنێـت ئـەمیش بـەرێگرتن لەمـژینی ئـەو مـاددە خۆراکیانە کە پێو یستن بۆرووەك .

3ـپەیتی کەم لە توخمی فۆ سفۆر دەبێتە هۆی زیاد بوونی توخمی زنیك لە گە لأدا تارادەیەی ژەهراوی بووی گەلأکە ، پەپێچەوانەشەوە زیادبوونی فۆسفۆر دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەی کەمی زینك للەگەڵادا.

4–بوونی رێژەیەکی زۆر فۆسفۆر لەگەڵادا دەبێتـەهۆی کارلێـك کردنـی ئاوێتـەکانی نـاو گـەڵا بەتایبـەتی ئاسـن بەدوایدا زەرد بوونی گەڵاکە.

هۆکارەکانی کەکەمیدابین کردنی فۆسفۆر لەرووەکدا

هەمووساڵێ کشتوکاڵکردن بەمەش زۆربەی فۆسـفۆرەکە بـەکاردەهێنرێت لەلایـەن رووەکەکانـەوە ،هـەروەها کـرداری چەسپاندن گکەرۆڵی تایبەتی هەیە،کەکردارێکی کیمیاویەو تیایـدا فۆسـفۆر دەگۆرێـت بـۆ فۆسـفاتی کالیسـیۆم کەسودێکی زۆری هەیەبۆرووەك

3CA+2PO4 CA3(PO4)2

نیشانەکانی کەمی فۆسفۆر phosphorus difficiency syndr

سەرەتا نیشانەکانی کـەمی فۆسفۆر لەسـەر گەلأ کۆنە کـان لـە خـوارەوە دەردەکـەوێت کـەرەنگیان دەگۆرێـت بـۆ سەوزێکی تۆخ ، وە لەدەست دا نی شێوەی سروشتی یان ،پاشان دەگوازرێتەوە بۆ گەلأ نوێ کانی رووەك بە هـەمان شـێوە ئەگـەر رەنگـی رووی خـوارەوەی گـەلأکان گـۆرا بـۆرەنگی ئەرخـەوانی تـۆخ ، ئـەوا یـەکێ لـە نیشـانە گرنگـەکانی کـەمی فۆسفۆری تیا دەر کـەوتو وە ، چـونکە ئـەو رەنگـە بـەهۆی کاریکەمیفۆسـفۆرەوە دروسـت دەبێلەسـەر کـرداری هەناسـەدان .چـونکە دەبێتـە هـۆی کەڵەکە بوونی شەکر لە شانەکاندا .دەبێتـە هـۆی دروست بـوونی بـۆ ی (anthocynin) یئـەرخەوانی لە سەر گە لأ بە تیبەتی لە سەر رووی خوارەوەی گەلأکە . هەرچەندە لەزۆربەی بارەکاندا ناتوانین بە هۆی ئەم نیشانانەوە کەمی فۆسفۆرلەرووەکدادیاری بکرێت هە تا شیکاری کیمیاوی بۆ نەکرێت .

کە می فۆسفۆرسەرەرای کەم بوونەوەی گەشەو ، کورتە با لأیی و کەمی گوڵ و بەر دەبێتە هـۆی گـرێ گـرێ بوونی گـەلأ کـان و سـیس بوونیـان رووەوە خـوارەوە ، هـەروەها دەبێتـە هـۆی گـۆرانی پێکهاتـەی بـەر وەك تۆێکڵـەو کـەمی ئاوگ تیایدا بەتایبەتی لە ترشە ئەمینیەکاندا

(Aminoacide) لاواز بـوونی کۆمەڵـەی رەگ کەوا دەکاتە بەئاسانی تووشی ئەو مشە خۆرانە بێت کەدەبێتە هۆی نەخۆشی رووەکە کاندا .دەرکەوتنی پەڵەی سوور لەسـەر گـەلأکانی دانەوێڵـە و کـەمی ژمـارەی گـوڵ و درەنگ پێگەیشتن لەنیشانە گرنگەکانی فۆسفۆرن .هەروەها لـوول بـوونی گـەلأکانی پەتاتـە و کەتنـە خـوارەوەی کـە گەلأکۆنەکان لەبەر کەمی خۆی فۆسفۆر لە پەتاتە

قەرەبوو کردنەوەی کەمی فۆسفۆر.

قەرەبووکردنەوەیفۆسـفۆر بـە هـۆی بـە کارهێنـانی پـەینی سروشـتی لەخاکـە کـەدا و هـاراوەی ئیسـقان .هـەر چـەندە رێژەیـەکی کـەمی تێدایـە بـەڵام تاکـە سـەر چاوەیسروشتی یەبۆ فۆسفۆر لەگەڵ ئەمەشدا دا فۆسفۆر دابین ناکرێت هەتا بە کرداری بە کانزا کردن

(meneralization)داتێپـەر نـەبێت . دابـین کردنـی فۆسـفۆرکاتێکی زۆری و هێواشـی دەوێت بۆ تێکشکا ندنی هەندێك مادەی ئەندامی ، کە گرنگیەکە یـان لەوەدایـەوەك بـەرگێك کاردەکـەن بـەدەوری کالیسـیۆمدا ، کـە ناهێڵێـت کارلێـك بکـات لەگـەڵ تـوخمی فۆسفۆردا بەمەش توخمی فۆسفۆر دەمێنێتەوە ، هـەروەها ئەو مادە ئەندامیانـە دەبنەهاندەرێك بۆ چالاکردنی ووردە زیندەوەرەی وەك (Aspergillus) . (Pencillium) . (Pseudomonas) کەکاردەکەن بە توانەوەو لێ کردنەوەی فۆسفۆر لە ئاوێتـە کان کالیسیۆمی سیانی و ئە پـەتایت (Apetite) بە هـۆی کاری‌دەردراوەی بایۆلۆژیەکانیانـەوە ، هـەروەها بـەکارهێنانی فۆسـفۆر وەك هـاراوە پـێش چـاندن، چـونکە

پێویستی بە کاتێك هەیە تا بەرە بەرە دەتوێتەوە یان شی ببێتەوە .

پۆتاسیۆم

پۆتاسیۆم بەیەکێك **لەتوخمەگەورەکان** (Macroelement)ی خۆراکی ڕووەك دەژمێررێت ،کە بەپلەی سێیەم دێت لەتوخمەخۆراکیەکان ،پێویستی ڕووەك بۆ پۆتاسیۆم زیاترە وەك لەدووتوخمەکەی لەپێشەوە باسمان کردن،ئەم توخمە ناچێتەپێکهاتەی ڕووەکەوە وەك توخمەکانی دی بەڵکو گرنگیەکی گەورەی هەیە لەڕێکخستنی زیندەچالاکیەکانی ڕووەك لەگەشەی سەرەتاییەوە تابەرگرتن،بەشێوەیەك وەك ئەنزیمێکی کارا یان وەك کارایەکی یاریدەدەر بۆزۆربەی زیندەچالاکیەکانی ڕووەك

لەگرنگیەکانی پۆتاسیۆم

1- ڕۆڵی دەبێت لەڕێکخستنی دەڵاندنە پەستان(Osmotic Pressure)ی خانەکانی ڕووەك هەروەها کۆنترۆڵی داخستنو کردنەوەی دەمیلەکانی سەرروی گەڵادەکات ،یان ڕێژەی وون بوونی ئاوو(Transpiration) ڕێکدەخات

2- دیواری خانەکان بەهێز دەکات ،بەمەش بەرگری ڕووەك زیاد دەکات دژی کەش وهەوای نالەبار،هەروەها بەهێزکردنی بەرگری ڕووەك دژی نەخۆشیەکان

3-هەربەهۆی کاریگەری لەسەر پیاڕۆیی خانەکان دەبێتەهۆی بەهێزکردنو فراوانبوونی توانای ڕەگ بۆمژین،ئاسان کردنی پیاڕۆی ئاو لەناو لوولەکانی دارك(Xylem vessels)دا

4-خێراکردنی کرداری گواستنەوەی ماددەی کاربۆهایدرەیت لەگەڵاوە بۆبەرو گەورەبوونی بەرو بەهۆی خەزن کردنی نیشاستە،هەروەها گەورەبوونو پێگەیشتنی تۆو لەناو بەردا، پۆتاسیۆم دەبێتەهۆی گواستنەوی نایترۆجین لەگەڵاوە بۆدانەوێڵەیکان ،سەرەرای چەسپاندنی نایترۆجین بەهۆی ووردە زیندەوەرەکانەوە،وەبەشداری کردارەکانی ئۆکسان دەکاتو گۆرینی شەکرەکان بۆڕۆنو هەڵگرتنیان لەبەردا،

5- پۆتاسیۆم کاردەکات بۆنەهێشتنی زیانەکانی زۆربوونی نایترۆجین لەڕووەکدا

6- پۆتاسیۆم یارمەتی گەورەکردنی قەبارەی چەوەندەرو زیاتر شیرین تری دەکات هەروەها شیرینترکردنی قامیشی شەکر،وەك چۆن ئاووگی ترشەمەنیەکان زیاد دەکات ئەگەر سی ڕۆژ پێش لێکردنەوەی بەر بەکارهێنرا،

7-هانی چالاککردنی زیاتر لەشەست ئەنزیم دەدات لەخانەکانی ڕووەکدا

نیشانەکانی کەمی پۆتاسیۆم لەسەر ڕووەك

هەروەکو توخمەکانی دی نیشانەکانیکەمی پۆتاسیۆم سەرەتا لەگەڵا کۆنەکانەوە دەردەکەون،پاشان دەگوازرێتەوە بۆ گەڵا گەنجەکان،ئەویش بەدەرکەوتنی دیاردەی زەردبوونو ووشك بوونەوەی لێواری دەرەوەی گەڵاکان ،پاشان گۆڕانی بۆڕەنگە قاوەیی، کاریگەری لەسەر تەماتە دەبێتەهۆی ووشکبوونەوەی قەدەکەییو بچووکی بەرو ڕەقبوونەوەی تویکلی بەرەکەی ،هەروەها دەبێتەهۆی پووکانەوەی بەری پاقلە،کەم بوونەوەی مادەی زەیتی لەو بەرانەی کە زەیت ڕێژەیەکی یان پێك دەهێنن ،کەمی پۆتاسیۆم دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی پرۆتین لەبەردا،چونکە پۆتاسیۆم کاریگەری دەبێت لەسەر زیادبوونی ڕێژەی نایترۆجین لەڕووەکدا،ئەوڕووەکانەی کەبۆماوەیەکی زۆر پۆتاسیۆم یان لێدەبڕێت توشی کورتەباڵاییو بچووك بوونەوەی گەڵاو لاوازبوونی بەرگریو

سیسبوونو پاشان ووشك دەبن،واچاكترە تاكە ڕێگا بۆ دیاریكردنی پۆتاسیۆم تەنها چاوەڕێی دەركەوتنی نیشانەكانی نەبێت بەڵكو پێویستە پشتببەسترێتە سەرشیكردنەوەی كیمیاوی بۆ خۆڵەكەو پاشان پشكنینی تایبەت بۆ شانەكانی رووەك نیشانەكانی كەمی پۆتاسیۆم بەزۆری لەسەر رووەكی گەنم وجۆ دەردەكەوێت دەماری گەڵاكانی ڕەنگیسەوزێكی شینباو وەردەگرن گەڵا باریكەكا نیان زەرد هەڵدەگەرێنو پاشان دەگۆڕێن بۆڕەنگی قاوەییشێن باوو، هەروەها دەبێتەهۆی ووشكبوونی لوتكەو لێوارەكانی گەڵاو پاشان پووكانەوەی بەرەكەی

دابین كردنی پۆتاسیۆم

لەزەویە ووشك یان نیمچە ووشكەكاندا ڕێژەی پۆتاسیۆم زۆرەئەویش لەبەر كەمی باران بارین كەخاكەكە ناشواتەوە یان كەمی كشتوكاڵكردن لەوناوچانەدا هەروەها لەخاكی قوڕیندا(Clay soil) ڕێژەیەكی زۆر لەتوخمی پۆتاسیۆم هەیە ، دەتوانین قەرەبووی پۆتاسیۆم بكەینەوە لەهەموو جۆرەكانی خاكدا،ئەویش بەبەكارهێنانی پەینی كیمیاوی لەگەڵڕەچاوكردنی بوونی شێدا بۆتوانەوەی پۆتاسیۆمەكە ،پەینی ئەندامی ڕێژەیەكی كەم لە پۆتاسیۆمی تێدایەبۆیە پێویستە لەگەڵ خۆڵەمێشو گۆگردەیتی پۆتاسیۆم لەسەدا پەنجا تێكەڵبكرێت ،بەڕێژەی 10كیلۆ بۆهەر 2-3تەن پەینی ئەندامی بۆ رووبەری یەك دۆنم ،ئەمەش تێكەڵێكی نایابە بۆدابین كردنی توخمەخۆراكیەكان ،درەختی بەردارو سەوزەو میوە،

زیانەكانی زۆری پۆتاسیۆم

بەكارهێنانی پۆتاسیۆم بەبەردەوامی وبۆماوەیەكی زۆر دەبێتەهۆی كەمی توخمەكانی كالیسیۆمو مەگنیسیۆمو ئاسنلەرووەكداپاشان دەركەوتنی نیشانەكانی كەمی ئەوتوخمانە لەسەر رووەك،زیاد بەكارهێنانی پۆتاسیۆم دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی توانای ڕەگ بۆ مژینی ئاووخۆراك،بۆیە گەڵاكان ئەستوورو قەبارەبچووك دەبن ڕەنگێكی شینی سەوز باوو وەردەگرن پاشان وەرینیان ،هەروەها زیاد ڕشتنی پۆتاسیۆم لەنزیك ڕەگدا، لەكاتی توانەوەیدا ڕێژەی خوێی نیشتوو لەوناوچانەدا بەرزدەبێتەوە دەبێتە هۆی كشانی خانەكانی كۆرپەلەی رووەك(Seedling)دواكەوتنی چەكەرەو گەشە.

گۆگرد

گۆگرد لەوتوخمانەیەكەبەڕێژەیەكی زۆر رووەك پێویستی پێی دەبێت دوای پۆتاسیۆم،ڕێژەیەكی بەرچاوی لەخاكدا هەیە، لەبەرئەوە بەدەگمەن خاك تووشی كەمی گۆگرد دەبێت ، گۆگرد ڕۆڵێكی سەرەكی دەبینێت لەبەرهەم هێنانی مادەی سەوزەگە(Chlorophyll)هەرچەندە خۆی لەو ئاوێتە ئاڵۆزەدا بەشداری ناكات ،بەڵام كاردەكات بۆدابین كردنی ئەوترشەئەمینیانەی دەچنەپێكهاتەی كلۆرۆفیلەوە ،هەروەها گۆگرد دە ەچێتەپێكهاتەی گلایكۆسایدەكانەوەكە گرنگن بۆ دروست كردنی ئەوبۆنوبەرامەیەی كەلەسیرو پیازدا هەیە،، گۆگرد لەسەر شێوەی ئایۆنی گۆگردی دووانی دەمژرێت لەلایەن رووەكەوە ،وەزۆربەی ئەو كبریتەی كەدەمژرێت ڕاستەوخۆ دەگواسترێتەوەبۆ گۆپكە(Bud)بەبێگۆڕان لە كبریتیتەكەدا، كبریت ڕۆڵیسەرەكی دەبینێت لەدروست كردنی زەیتدا هەندێك جاربەكاردەهێنرێت بۆدابەزاندنی PHی خاك، كبریت لەو زەویانەی كەڕێژەی خوێیان زۆرە كاردەكات بۆ شی كردنەوەی كالیسیۆم لەجیاتی سۆدیۆم لەسەر رووی خاكو زۆركردنی ڕێژەی سۆدیۆم لەخاكدا.

دابینكردنی گۆگرد

لێزمەبارانو بەكارهێنرانی لەلایەن رووەكەوە كاردەكاتە سەر ڕێژەی كبریت لەخۆڵدا،بۆپاراستنی ڕێژەی هەمیشەی كبریت لەخاكدا پێویستە پەینی ئەندامی بەكاربهێنرێت بۆگۆڕینی كبریتی ئەندامی بۆكبریتاتی ئامادەبۆرووەك،ئەویش بەڕەخساندنی باری گونجاو بۆكۆمەڵێ لەووردە زیندەوەرەكانی خاك كەمادە ئەندامیەكان شیدەكەنەوە،لەهەمان كاتدا باران بارینی لەسەر خۆ بەیەكێلەسەرچاوە گرنگیە سروشتیەكان دێتەئەژماردن بۆدابین كردنی كبریت لەخاكدا،ساڵانە كیلۆنیوێك بۆیەك دۆنم زیاد دەبێت ،هەروەها رووەك بەهۆی گەڵاكانیەوە دەتوانێت ڕێژەیەكی كەم سود لەدوانۆكسیدی كبریت وەربگرێت لەو كەشو هەوایەی كەتێیدا دەژی هەروەها ڕژاندنی كبریتبەسەر رووەكدا سەرەرای قەرەبووكردنەوەی كبریتی فەوتاو دەبێتە هۆی كوشتنی زۆرلەمێرووكەڕوە زیان بەخشەكان.

نیشانەكانی كەمی گۆگرد

لەگەڵئەوەشـدا كـە كـەمی گـۆگرد لەڕوەكـدا بەدەگمـەن دەردەكــەوێت ،بــەڵام ئەگــەر ڕووی ــدا ،دەبێتــەهۆی زەرد هەڵگـەڕانی گـەڵا ئـەوەیش بـەهۆی كەمبوونـەوەی مـادەی سـەوزەگی،كەمی كبریـت هـەمان ئەونیشـانانە دەردەكـەون كەلـەئاكامی كـەمی نـایترۆجین دەردەكەون،ئەمـە جگەلـەوەی كەكـەمیكبریت لەسـەرگەڵانوێیەكان دەردەكـەون لـەقۆناغی گەشـەی سـەرەتایی دا،دەتـوانین نیشـانەكانی كـەمی كبریتـو كـەمی ئاسـنو مەگنیشـیۆمو مەنگـەنیز بـەوە جیابكەینـەوە كەكـەمی كبریتدەبێتـەهۆی زەردبـوونی شـادەماری گـەڵاكان ،بـەڵام كـەمبوونی سـیٚمادەی نـاوبراو لەڕووەكدا،گـەڵاكان زەرددەبـن بـەڵام دەمارەسـەرەكیەكاننو لاوەكیـەكانی ڕووەك هەربەسەوزی دەمێننەوە.

زیانەكانی گۆگرد

ڕژانـدنی گـۆگرد لەخاكـدا بەڕێژەیـەكی بەرچـاو یـان زۆر بەكارهێنانی ئـەو پەینانـەی كەڕێژەیـەكی بەرچـاو كبریتیـان تێدایــە دەبێتــەهۆی كوشــتنی زۆرلەووردەزینــدەوەران بەدوایــدا بەرزكردنــەوەی ڕادەی ترشــێتی خاكئەمــەش دەبێتــەهۆی توانــەوەی ئەلــەمنیۆمی كــوژەر بــۆڕوەك كـەزیانێكی زۆری لێـدەدات هـەروەها لـەكاتی كەمبوونـەوەی كبریتەكـە لەخاكداڕێژەیـەكی زۆرلـەنایترۆجین كەڵەكـەدەكات لەسەرشـێوەی ئـەمۆنیاو نـیترات كەدەبنـەهۆی دابەزانـدنی بەهای بەرهەمی ڕووەك.

كالیسیۆم

یەكێكـە لـەو توخمانـەی كـە ڕووەك بـە ڕێژەیـەكی زۆر پێویستی پیٚیەتی چونكە

1ــكالیسیۆم كـرداری دابـەش بـوون لـە خانەكانـدا ڕێكدەخات ، ئەمە زۆر پێویستە بۆ بەردەوام بوونی گەشە ی شـــــــانە دروســـــــت كـــــــەرە كـــــــان (Meristimatic tissue)وە گـەورە بـوونی قـەبارەو بـری تۆو بەرهەمی.

2ــتۆكمە كردنـی ڕووەك لـە ڕێگـەی بـەهێز كـردن و ئـە ستور كردنـی دیـواری خانـە كـان بۆ بـەرگری كـردن لـە زۆر بەی نەخۆشی یەكان بری ئە و كا لیسۆمەی كە لە ناو خانە كانە كانی ڕووەكدا هە یە بە تایبەتی ڕەگ ناهێڵێت ئەنز یمـی (polycolactnronase) ئیش بكـات كە لـە لایـەن كـەروی فیوزاریـۆم دەردرێت كە دە بێتـە هـۆی سیس بوونی فیوزادیومی ڕووەك .

3ـزیادبوونیبەروز وۆر كردنی سەلكی پیا ز.

4ـكەم كردنەوەیـژەهری هەنـدیك مـاددەی نائەنـدامی وەك مەگنیسـیۆم ،ئـە لـەمنیۆم ،لـەڕێگای هاوسـەنگ كردنـی ترشیەتی خۆلٚ بۆ هاوتا .

5ـــبە كـــار هێنـــانی كالیســـیۆم لەســـەر شـــێوەی (Caso4) بۆ زەویە تفتە كان بۆ چاكردنی پیـارۆی خـاك ، لەبری سۆدیۆم بۆ دابەزاندنی خۆیٚی خاك .

6ـ پاقلـە مەنیـە كـان بەرێژەیـە كـی زۆر پێویسـتیان بـە كلیسـیۆم دەبێـت ،بـۆ دروسـت كردنـی گرێـی ڕەگ و كـارا كردنـی چەسـپا نـدنی نـایترۆجین لەلایـەن بـەكتریاوە ،بـەلاّم لەبارەیكەمی یان نەمانی كالیسیۆم دەبێتە هۆی وەستاندی كاری چەسپاندنی نایترۆجین .

هۆكـــارە كـــانی كـــەمی و دابـــین نـــە كردنـــی كالیسیۆم :ـ

كالیســیۆم لــە هــەموو جــۆرە خاكێــك دایــە ڕێــژەی پێویستی بۆ ڕووەك دابین كراوە مە گەر لە خاكی لمین دا نـە بێــت . ئــەویش بــە هــۆی بــارانی زۆری بەردەوامــەوە دەشۆرێتەوە ، بەلاّم لە جۆرە كانی خاكی تر دا زۆر هو كار كاردەكە نە سەر دابین كردنی كالیسیۆم لـە خاكی تفت دا كەم دەمژرێت یان لـەو خاكانە ی كە سۆدیۆمیان تێدایە لـە بەرەئەوە ڕووەك لـەبری كا لیسیۆم كاردیكات بۆ مژینی سۆدیۆم بەشێوەیە كی گشتی ئەو خۆلاّنـەی كەPH كانیـان زیــاترە ، (6) ڕێژەیــەكی گونجاولــەكا لیســیۆمیان تێدایـە ، بـەلاّم دابـەزینی PH ڕێـژەی دابـین كردنـی و مژینی كالیسیۆم كەم دەبێتەوە .

نیشا نە كانی كەمی كا لیسیۆم :ـ Calicium difichency symptom

بەپێچـەوانەی كـە مـی توخمـە كـانی دیكـە لـەڕووەك دا نیشانە كانی كەمی كا لیسیۆم سەرە تـا لـە گـە لاّ نۆێكانـەوە دەردەكـە وێـت ،بەشـێوەیەك ئـەم گەلاّیانـە تێـك دەچـن كـە لوتكـە كانیـان هەڵـدە گـەرێت بـەرەو دواوە ، لێـوارە كانیـان گـرنج گـرنج دەبـن ،بـەرەو خـوار یـان سـەرەوە ئاراسـتەیان

دەگۆڕێن ، بەزۆری لێواریگەڵاكانیان شێوەیەكی ناڕێك و دڕاو وەردەگرن ،یان هەندیك جار لە سەر گەڵاكان پەڵەی قاوەی دەر دەكەون یان سوتانی لێوارە كانیانی گەلاّ كە هەندێ چار تەنها لەشوێنی زەرد هەڵگە ڕانەكە دا قۆ قز دەبن هەروەها كە می كا لیسیۆم دەبێتە هۆی لاوازی گەشەی شانەدروست كە ڕەكان (Meristimatic tissue) و دواكەوتنی پشكو تنی گۆپكە كان و بچوك بوونەوەی تۆو لە باری كەمیەكی زۆری كا لیسیۆم لە رووەكدا دەبێتە هۆی مردنی لوتكە ی لقە تازە كان كە هەر لە كر داری بڕینی سەر لقەكان دەچێت .

زیانە كانی بە كارهێنانی كا لیسیۆم :ـ

لە خاكدا دەبێتە هۆی زیاد كردنی خوێ ئەمەش كاردەكاتە سەر زۆر بوونی دەلاَندن پەستانی خاكدا و ڕێ لە كرداری مژین دەگرێت هەروەها زەرد بوونی گەلاّی ڕووەك ،" هەروەها چەسپاندنی فۆسفۆر و تووش بوونی ڕووەك بە نیشانە كانی كە می فۆسفۆر ، بە شنێوە یەك دەبێتە هۆی ئەستور بوونی دیواری خانە كان كە خانە توانای ڕیزبوونی نامێت بە واتایەكی دی نە هێشتنی خە سڵەتی لاستیكی لە خانە كاندا .0

مەگنیسیۆم

لە توخمە خۆراكیە لاوە كیە كانی ڕووەكەبە ڕێەی 2٪ ی كلۆرۆفیل پێك دەهێنێت،هەروەها مەگنیسیۆم

لەكەڵەكەكردنی تەنەكانی ڕایبۆسۆمەكان ڕۆڵی دەبێت،ئەمەش كارایەكی یاریدەدەرەلەكرداری دروستكردنی پرۆتیندا،لەگەڵ ئەمانەشدا یارمەتی درووست بوونی كۆمەڵێ ئاوێتەی گرنگ دەدات ،وەك شەكرەكان ،پرۆتینەكەن،چەوریەكان،هەروەها كارئاسانی بۆ مژینی توخمەخۆراكیەكانی ڕووەك دەكات،بەتایبەتی فۆسفۆر كەیارمەتی كرداری گواستنەوە دەدات،هەروەك چۆن هاندەرێكی چالاكە بۆهەندێك لە ئەنزیمەكانی خانە،

هۆكارەكانی كەمی مەگنیسیۆم

1–لەخاكی لمیندا ڕێژەی مەگنیسیۆم كەمترە یان ئەوزەویانەی كەڕوبەڕووی ئاودێری خووڕەو لێزمەباران دەبن،چونكە دەبێتە هۆی شۆردنەوەی زەویەكە

2–ئەگەر پۆتاسیۆم لەخاكدا زۆربێت دەبێتە كەمبوونەوەی توخمی مەگنیسیۆم

هۆكارەكانی كەمی مەگنیسیۆم

لەبەر ئەوەی مەگنیسیۆم لەپێكهاتەی كلۆرۆفیلدا بەشداری دەكات ئەگەر ڕێژەكەی كەم بێت كاردەكاتە سەر فرمانی ئاسایی كلۆرۆفیل،ودەبێتە هۆی سوور یان زەردبوونی خانەبەتەمەنەكان،بەڵام ئەگەر زۆركەمبوو لەڕووەكدا ئەوا نیشانەكانی دەگوازرێنەوە بۆخانەنوێكانی ڕووەك،گەڵا بەتەمەنەكان دەوەرن،دەماری گەڵاكان بەسەوزی دەمێننەوە بەڵام شانەكانی نێوان دەمارەكان ڕەنگێكی زەردی پرتەقاڵی یان تەواو سپی وەردەگرن،دەبێتەهۆی دروستكردنی پەڵەی سپی لەسەرگەڵای پیازو ،لەڕووەكە سنەوبەریەكاندا دەبێتە هۆی زەردبوونی گەڵادەزوولەیەكانیان،پاشان كەوتن و مردنیان،نیشانەكانی لەسەر درەختیبەرداروەك سێوو قۆخ و پرتەقاڵ شێوەی دەمارەكانی گەڵا دەگۆڕڕێن بۆ سەر شێوەی پیتیV ئەویش بەهۆی شیبوونەوەی بۆیەزیادەكانی گەڵاوە،بەڵام ترێ لێواری گەڵاكانی بەسەوزی دەمێنێتەوەو ناوەڕاستی زەرد هەڵدەگەڕێت،لەزەیتووندا لوتكەو لێواری گەڵاكان زەرد دەبن،هەرچەندە دانەوێڵە قەدەكەی زەرد دەبێت ،لوتكەكەی گرنجگرنج بۆ خوارەوە دەچەمێتەوە،كەچی لەپاقلەمەنیەكاندا ناوەڕاستی گەڵاكە زەرد دەبێت و ناوبەناو لێوارەكانی بەسەوزی دەمێننەوە .ئەونەخۆشیانەی بەهۆی كەمی مەگنیسیۆمەوەتووشی ڕووەك دەبن برۆنزبوونی گەڵای ترشەمەنیەكانBronsing of Citrus leaves خۆڵەمێشە لەتوتن دا،Sand Brown of tobacco ووشكبونەوەی لێوارەكانی دەنكەترێ Drying of grape branches

ئاسن

لەتوخمەخۆراكیەبچوكەكانی ڕووەكە،بەڵام گرنگیەكی گەورەی هەیەبۆڕووەك، لەخاكدا بەشێوەی ئاسنیك یان ئاسنۆز هەیە،وەبەڕێژەیەكی كەم دابیندەكرێت بۆ ڕووەك لەبەر كەم توانەوەی لەئاوودا،

گرنگی ئاسن

لەكارلێكەكانی ڕۆشنەپێكهاتن و دروستكردنی كلۆرۆفیلدا بەشداری دەكات،بەڵام ناچێتەپێكهاتەی

ئاوێتەی كلۆرۆفیلەوە

2-بەرێژەیەكی دیاریكراو لەگرێكانی ڕەگدا هەیە،لەبەر ئەوەڕۆڵێكی سەرەكی دەبینێت لەچەسپاندنی نایترۆجین سەرەرای ڕۆڵی‌لێكردنەوەی نیترات بۆ ئەمۆنیا،

3-لەكارلێكەكانی هەناسەدان و ئۆكسان و لێكردنەوەدا بەشداری دەكات

دابینكردنی ئاسن

1-لەوزەویانەدا كەڕێژەی بارانبارین زۆربێت بۆڕوودانی كارلێكـــەكانی لێكردنەوەلـــەجیاتی ئۆكســـان، ئـــەویش بۆگۆرانی ئاسنیك بۆ ئاسنۆز بەرێژەیەكی زۆر .

2-ڕێـژەی ئاسـن لەپـەینی ئەندامیـدا زۆركەمـە مەگـەر بەتێكەڵكردنی لەگەڵ چەند ترشێكی ئەندامی كەلەتوانایاندا هـەبێت كرداری‌لێكردنەوەبەسـەر ئاسـندا بێـنن و ئامـاددەی كەن بۆڕووەك .

3-تێكـەڵكردنی ئاسـن لەگـەڵ ماددەسروشـتیەكان یـان دروستكراوەكان پاشان ڕژاندنیان بەسەر خۆلدا دەبێتـەهۆی دابینكردنی ئاسن بۆ ڕووەك .

4-لەخاكی ترشدا ئاسن زیاتردەتوێتەوەو دابیندەكرێت بۆڕووەك،گرفتی‌كەمی ئاسن لەوزەویانـەدا كەرێژەیـەكی زۆر كالیسیۆمیان تێدایە زۆركەم ڕوودەدات،

نیشانەكانی كەمی ئاسن:

بـەزۆری داردرەختەگـەورەكان توشـی كـەمی تـوخمی ئاسـن دەبنـەوە،وەك لەدانەوێڵـەو سـەوزەمەنیەكان،ئەویش سـەرەتا بەدەركـەوتنی پەڵـەی زەردە لەسـەر گـەڵاكان ئەگـەر چارەسـەر نـەكرا بەرەبـەرە ڕەنگـە نائاسـاییەكە تۆختردەبێتـو دەمارەكانیش دەگرێتەوەهەروەها ووشك بوونی لقە كورتـو تازەكـانی لێدەكەوێتـەوە .تونـدی‌و سـوكی نیشـانەكان لەڕووەكێـەوە بـۆڕووەكێكی دی دەگۆڕێـت ئـەویش بـەپێی توانـای ڕووەك بۆگـۆڕینی ئاسـنیك بـۆ ئاسـنۆزبۆنموونە لەترشـــەمەنیەكاندا زۆر زوو بـــە تونـــدی نیشـــانەكان دەردەكەون،تـەواوی دەمـاری گـەڵاكان ڕەنگێكـی سـەوزی تاریكوەردەگرێـت و گـەڵاكانیش شـێوە پـەڕ وەردەگرن،خـۆ ئەگـەر چارەسـەر نـەكرا گەڵاكـە بەتـەواوی سـیس دەبێـت بێجگـە لەچـەند هێڵێكـی سـەوز لەجێگـەی دەمارەكـان دەمێننەوە،. لەزەیتووندا گەڵاكان هەموویان زەرد دەبن،تەنها ڕەنگـی دەمارەكـانی بەسـەوزی دەمێننەوە،ئەگـەر چارەسـەر نـەكرا دەبێتـەهۆی ووشـك بـوونی لوتكـەی گەڵاكان،بـەڵام لەسـەوزەمەنیەكاندا بەتایبـەتی لەبەری‌تەماتـەدا أ كـەڕەنگی دەگۆڕێـت بـۆ سـەوزێكی زیـوی ،هەنـدێك جـار پرتـەقاڵی لـەكاتی پێگەیشتندا،هەرچی بەری‌هـەرمێ، قـۆخ، سـێو..... ڕەنگـی سورێكی‌نائاسـایی وەردەگرن،لەئـەنجامی دروسـت بوونی بۆیەی كارۆتین.

پاراستنی ڕووەك لەكەمی ئاسن

ڕژانـــــدنی ســـــلیكاتی ئاســـــنۆز بەســـــەر درەختەكاندادابەزانـدنی PHی زەویەكە،بـەكارهێنی پـەینی فۆسـفۆری لـەكاتی نیشـتنی ئەودرەختانـەی كەهەسـتیارن بەكەمی ئاسن چونكە توخمی فۆسفۆر هانی‌گواستنەوەی ئاسن دەدات لەڕەگەوە بۆ گەڵا.

زیانەكانی زۆربوونی ئاسنIron disadvantage

بەزۆربوونی ڕێلەمژینی مەنگەنیز دەگرێت ،نیشـانەكانی كــەمی مەنگــەنیز لەوڕووەكــەدا دەردەكەوێت،دەبێتــەهۆی ژاراوی بوونی ڕووەك بەتایبەتی لەخاكە ترشەكاندا ،چونكە بەرێژەیــەكی زۆر دەمژرێت،ئەگـەر لەسەرشـێوەی ئاسـنۆز زیـادی كـرد دەبێتـەهۆی ژاراوی بـوون ،بـەڵام ئەگـەر لەسـەر شێوەی ئاسنیك زیـادی كـرد دەبێتـەهۆی زیـادبوونی ڕێـژەی نیشتنی فۆسفات و دەركـەتنی نیشـانەكانی كـەمی فۆسـفات لەڕووەكدا .

زینك

لەتوخمەشـــازەكانەوە یارمـــەتی دروســـت بـــونی هۆرمۆنـەكانی ڕووەك دەدات وەك ترشـی ئەنـدوڵ و ترشـی ستریك كەلە ئەنزیمەكانی وەك

Triosgonosplat.dehydrogenase بەشداری دەكات

هــەروەها یارمــەتی دروســت بــونی هۆرمــۆنی ئۆكســین هاندەرەكانی گەشەدەدات هانی توانای مژین دەدات ڕێگری كورتـەبالآی لای ڕووەك دەكـات هـەروەها وەك كـارای یـاری دەدەر كاردەكـــات بۆكارلێكـــەكانی ئۆكســـان لەخانـــەدا كـــەهۆكارێكی بایۆلۆجیـــە بۆگـــۆڕینی مـــاددە كـــاربۆ هایدرەیتەكان و ڕێكخستنی بەكارهێنانی شەكر لەڕوەكدا .

دابین كردنی كەمی زینك

لەوڕوەكانـەی كـە لـە سـەرزە وییـە نیمچـە ووشـكەكاندا دەژین بەزۆری نیشانە كانی كەمی زینك دەردەكەون یا لـەو زەوییانەی كەڕێژەیەكی كەم لەماددەی ئۆرگانی و ڕێژەیەكی

زۆریان لەتوخمی نایترۆجینی تێدایە هەروەك زیاد کردنی ڕێژەیەکی زۆر فۆسفۆر لەخاکدا و دەبێتە هۆی کەمی دابین کردنی زینك و لاوازی مژین لەلایەن ڕووەکەوە هەروەها بونی ڕێژەیەکی زۆر لەماددەی ئەندامی لەزەویدا دەبێتە هۆی پێکهێنانی ئاوێتەی ئالۆز لەزینك و ماددەی ئەندامی ئامادە نەکراو بۆڕووەك باوەڕوایە کەدابەزینی پلەی گەرمی کاردەکاتە سەرمژینی زینك لەئاکامی وەستانی گەشەی ڕەگ لەماوەی ساردی کەش و هەوادا بان بەهۆی سستی بلاو بونەوەو جوڵەی توخمەکان لەپلەی گەرمی نزمدا سەرەڕای سنوردارکردنی چالاکی ووردەزیندەوەرەکانی خاك کەدەبنە هۆی دابەزاندنی ڕێژەی دروست کردنی زینك لەماددەی ئەندامییەوە .

نیشانەکانی کەمی زینك

1/ لەسەرگەنم / نیشانەکانی کەم بونی توخمی ناوبراو لەڕوەکدا بەدەرکەوتنی زەرد هەڵگەڕانی گەڵابەتەمەنەکان کەمبونەوەی ژمارەی لق و پۆپ بەزۆری نیشانەکانی لەناوچە ووشك یان نیمچە ووشکەکان دەردەکەوێت و کاردەکەنە سەرڕووەك .

2/ لەسەرزەیتون/ زەردبونی گەڵاکان و بچوك بونەوەی قەبارەی گەڵانوێکان هەروەها لەکاتی چارە سەرنەکردنی دەبێتە هۆی دروست بونی بەرێکی بچوك و لاوازو تێکچوو لەحاڵەتە سروشتیەکەی .

چارەسەرو پاراستن

زیاد کردنی گۆگرد بۆخاکی تفت بەمەبەستی هاوتاکردنی هەروەهاڕشتنی گیراوەی گۆگرد بەسەربەشەسەوزەکەی ڕووەکدا بەڕێژەی 00.5 گرام بۆ25 گاڵۆن لەئاو لەکاتی دیارکەوتنینیشانەکانی .

مەنگەنیز

یەکێکە لەتوخمەشازەکان بەدەگمەن لەپێکهاتەی ڕوەکدا بەشداری دەکات بەڵام ڕۆڵی یاریدەدەری یان سەرەکی دەبینێت لەڕووەکدا .

1/ وەك کارایەکی یاریدەدەربۆزیاد کردنی چالاکی هەندێك لەئەنزیمەکانی وەك ئەنزیمەکانی هەناسەدان و ڕۆشنە پێکهاتن و کارلێکەکانی نایترۆجین .

2/ بەشداری لەپێکهێنانی ئاوێتەی کلۆرۆفیل دەکات .

3/پەیوەندی بەدروستبونی ترشە ئەندامیەکانەوە هەیە هەروەها پێکهێنانی کاربۆهایدرەیت چا لاك دەکات .

4/ دەوری گرنگ دەبینێت لەهاو سەنگ کردنی ڕێژەی ئاسنیك بۆ ئاستۆز لەخاکدا .

دابین کردن و کەمی مەنگەنیز

1/ لەزەوییە ترشەکاندایە زۆری کەمی مەنگەنیز دەردەکەوێت یان لەو زەوییانەدا کەزیاتر لەڕێژەی ئاسای کالیسیۆمیان تێدایە .

2/ لەزەوییە ئەندامیەکاندا کەکۆمەڵە ئاوێتەیەکی تێدایە توانای مژرانیان نییە لەلایەن ڕووەکەوە .

نیشانەکانی کەمی مەنگەنیز

لەبەرئەوەی مەنگەنیز توخمێکە جوڵەی کەمە لەخاکدا وەك توخمی ئاسن هەربۆیە زۆربەی نیشانەکانیان وەك یەکن وەك زەرد هەڵگەڕانی گەڵانوێیەکانی ڕووەك هەروەها زەرد هەڵگەڕانی شادەماری گەڵاو پاشان هەموو دەمارەکانی دی دەگرێتەوە لەڕووەکە دولەپەکاندا ئەم زەردبونە هێلکەیی دەبێت سەرەڕای دڕانی گەڵاکەهەروەها گەشەی ڕووەك دەوەستێت ئەگەربۆماوەیەك لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانە سەرەتاییەکانی چارەسەرنەکرا یان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پەڵەی قاوەی ڕەشباو لەسەر چەند شوێنێکی جیاواز لەشانەکانی گەڵا بەڵام لەدرەختی بەردار بەزۆری لەو بەشانەدانیشانەکان دەردەکەون کەدەکەونە بەرسێبەر هەروەها دەبێتە هۆی کەمی گوڵ و هەڵپێچان ئەم نیشانەیە لەسەرڕووەکی فاسۆلیا دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی گەڵاکانی بۆزەردی ئاڵتونی بەڵام لەسەر گەنم و جۆ دەبێتە هۆی لول بونی گەڵاکانی لەزەیتوندا توشی گەڵاتازەکانی دەبن لەسەر شێوەی پەڵەی سەوزی تێر .

چارەسەر Treatment

ڕژاندنی گیراوەی گۆگرد مەنگەنیز بەسەردارو درەختەکاندا بەپەینی4 0/0 سێ تاچوار جار لەدوو هەفتەدا یان بەکارهێنانی لەناو بەری کەڕوو mangozeb لەبەرئەوەی لەپێکهاتەی 16 0/0 لەمەنگەنیزی تێدایە ئەمەش وەك ئە لتەر ناتیفێنك بۆبەکارهێنانی پەینی کیمیاوی بەکار دەهێنرێت .

زیانەکانی زیاد بەکارهێنانی مەنگەنیز

دابەزینی ph ی زەوی لە ph 5-5 دەبێتەهۆی توانەوەی مەنگەنیز سەرەڕای ئاسن و ئەلەمنیۆم کەدەبنە هۆی

ژەهــــراوی بـــونی ڕووەكەكـــە چـــونكە كرداری ژەهراوی بون پشـــت دەبەســـتێت بەگواســــــتنەوەی توخمـــەكان لەڕەگـــەوە بۆگەشـــەی گـــەڵا بـــەڵام زیاد كردنی كاربۆناتی كالسیۆم بۆئـەو خـاك ترشـــە دەبێتـــە هـــۆی كـــــەمی توانــــەوەی توخمەكان و تاڕادەیەك دابــــین كردنـــــی مەنگەنیز.

كـــــەمی بـــۆرۆن

خاكـەخوێی دارەكـان بــــەزۆری ڕێـــــژەی دیـاریكراو بۆرۆنیـان تێدایە ئەو ڕووەكانەی لەخاكـــە ترشــــەكاندا دەژیـــن نیشــــانەكانی كـەمی بۆرۆنیـان تێـدا دەردەكـەوێت چـونكە هایدرۆكســــــــیدی ئەلــــەمنیۆم و ئاســــن هەڵدەســــــــتێت بەچەســــــــپاندنی و كەمی مانەوەی بەشێوەی سەربەست هەنروەها لەو خۆڵانەی كـەمادەی ئەنـدامی تیایانـدا كـەم بێـت نیشـانەكانی كـەمی بۆرۆن دەردەكەوێت یـەكێك لـەو نیشانە گرنگانـەی كەكـەمی بۆرۆنی پێ دەناسرێتەوە لەڕووەكدا زەرد هەڵگـەڕانی هـەمو بەشی گەڵاكە بێجگە لەلوتكەكەی كەبەسەوزی دەمێنێتەوە .

نیشانەكانی زیاد بونی بۆرۆن

زۆربەی درەختـەكانی ڕووەك قـۆغ پرتـەقاڵ لیمـۆ هـەرمێ قەیسی فاسۆلیا هـەمان نیشـانەكانی لەسـەرەوەدەردەكەوێت كەلەكاتی زیاد بونی بۆرۆندا ئـەویش زەرد بونی گـەڵاكان و ڕەشـــبونەوەی لێـــواری گــــەڵاكان بەتایبــــەتی لەگــــەڵا بەتەمەنەكانـدا سـەرەڕای لاوازی گەشـەی بەرهـەم تیایانـدا هــــەروەها مۆربـــونی قـــەدی قەیســـی تاكــــە چارەســــەرە شۆردنەوەی زەوییەكەیە بەبارانی یەك لەدوای یەك هـەروەها هاوسـەنگی لەپـەین كردنـداو كـەم كردنـەوەی تفتێتـی خـاك هەروەهازۆری بۆرۆن لەلەوەڕگاكاندا دەبێتە ژەهـراوی بونی ئـەو ئاژەڵانـەی لـەو ناوچـانە دەلـەوەڕێت وەك ترشـبونی بەئاوسانی گەدەو ڕیخۆڵە ن .

مۆلیبیدنیوم

بەهەمان شێوەی توخمە بچوكەكان micro element مۆلیبـدنیوم بەڕێژەیـەكی زۆركـەم ڕووەك پێویسـتی پێـی دەبێت لەزۆربەی پاقلەمەنییەكان سودی لێوەردەگیرێت وەك لەڕوەكـــەكانی مۆلیبــــدنیوم ڕۆڵێكـــی ســــەرەكی دەبینێــت لەلێكردنەوەی نیتریت و گۆڕانی بۆ نیترات پاشان بۆئامۆنیا

بۆرۆن

لەوتوخمانەیە كەڕووەك بەڕێژەیەكی زۆركـەم پێویسـتی پێـی دەبێـت بـۆرۆن بـەزۆری لەبـەرگ یـان پێسـتی كۆمـەڵی زینـدەوەرانی ئاویـدا هەیـە هــەروەها لــەماددەی ئەندامیـدا بەڕێژەیەكی دیاری كراو هەیە بەگشتی لەئەنجامی سوتانی پـەینی ئـاژەڵی یـان پاشمـاوەی ڕووەكیدا لەسـەر شـێوەی بۆرات هەیە ڕێژەی كالیسیۆمی تـواوە لەخاكدا دەپارێزێت ڕێـــژەی مـــژینی كالیســـیۆم و پۆتاســـیۆم ڕێـــك دەخــــات و بەشداری لەگواستنەوەی شـەكرەكان لەڕەگـەوە بـۆ گـەڵاكان لـەكرداری ڕۆشـنە پێـك هـاتن دا ڕۆڵـی هەیـە هـەروەها هـانی چەسـپاندنی نـایترۆجین لەڕەگـدا دەدات بـەهۆی بـەكتریای azotobucter بـــۆرۆن كاریگـــەری زۆری دەبێــت لەســــەر بـەرگری ڕووەك بۆژینگـەی نـەگونجاو وەك ووشـك بونـەوەو بەرز بونەوەی ڕێژەی خـوێ لەخاكدا و پلـەی گـەرمی نـزم و هـــــەروەها نەخۆشـــــیە بەكتریایـــــەكان ڕژانـــــدنی بـــۆرۆن بەسـەرڕووەكەكاندا لـەماوەی گـوڵ كردنـدا ڕێـژەی گـوڵ و هەڵپێچان زیـاد دەكـات بەتایبـەتی لەگوڵـە بـەڕۆژەدا ژمـارەی تـۆو ەپوچـەكان كـات كـەم دەكاتـەوە لـەكاتی نـەبونی بـۆرۆن دەتوانیــت قـــەرەبوی بكەیـنــەوە بـــەزیاد كردنـــی بـــۆراكس بەڕێژەیــەكی كــەم بــەڵام ترشـێتی بەشـێوەیەكی یەكسـان بەسەرڕووەكەكەدا بۆنمونە 25 گرام بۆ 1/5 دۆنم .

کەسودێکی زۆری هەیە بۆرووەك هەروەها مۆلیبدنیوم کاردەکاتە سەرزۆربونی ڕێژەی ئاسن بۆرووەك مۆلیبدنیوم لەزیانەکانی زۆربونی هەندێك توخم کەم دەکاتەوە بۆرووەك وەك ئاسن بۆرۆ نیکلْ کۆباڵت مەنگەنیز زنك هەروەها ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەدروست کردنی ترشی ئەسکۆربیك لەڕوەکدا لەچەسپاندنی نایترۆجین هەوایی بەشداری دەکات بەهۆی بەکتریایی (Azobacter) ئەگەر لەگەڵ فۆسفۆر تێکەڵ بکرێت سودێکی زۆری دەبێت لەزیاد کردنی بەرهەمی کێڵگەکان بەتایبەتی لەخاکی ترشدا بەرگری ڕووەك زیاد دەکات دژی دیاردە ژینگەنالەبارەکان وەك زیاد کردنی بۆکێڵگەی جۆ وای لێدەکات زیاتر بەرگەی ووشك بونەوە بگرێت

کەمی مۆلیبدنیوم

لەخاکەترشەکاندا مولیبدنیوم بەڕێژەیەکی کەم دەتوێتەوە لەبەرئەوە لەگەڵ ئاسن ئۆکسیدی ئاسن ئەلەمنیۆم مەنگەنیز یەك دەگرێتەوە بۆپێکهێنانی خوێ یەکی کەم تواوە هەوەها لەو خاکانەدا کەخەسڵەتی پیارۆ (permebility) یان کەمە توانای جوڵەو دابین کردنیان کەم دەبێتەوە .

نیشانەکانی کەمی مۆلیبدنیوم

کەمی مۆلیبدنیوم دەبێتەهۆی دەرکەوتنی پەڵەی سەوزی تێر لەنێوان دەماری گەڵاکانی خوارەوە لول بونی لێوارەکانیان دەبێتە مردنی شانەکانی گەڵا یەکێ لەنیشانە جیاکەرەوەکانی کەمی مۆلیبدنیوم دەبێتە هۆی دروست بونی ژمارە یەکی کەم لەگرێکانی ڕەنگ لەپاقلە مەنیەکاندا

کلۆر

لەتوخمە خۆراکیەشازەکانەبەدەگمەن ڕووەك پێویستی پێی دەبێت یەکێکە لەهاندەرانی کارلێکەکانی تیشك لەڕۆشنە پێکهاتندا هەروەها یارمەتی دروست کردنی شەکردەدات لەچەوەندەری شەکردا سەرەڕای ڕۆڵی گرنگی لەتەماتە دا کەمی کلۆر لەتەماتەدا دەبێتە هۆی سیس بونی کۆتای گەڵاکانی پاشان زەرد هەڵگەڕانی گەڵاکەیان پاشان شیی بونەوەی بنکی گەڵاکان و سیس بونی ڕووەکەکە لەکاتی بەرگرتندا بەڵام نیشانەکانی کەمی کلۆر لەسەرڕووەکی چەوەندەری شەکر دەرکەوتنی پەڵەی سەوزی کاڵ لەسەرگەڵاکانی نەرم بوزیو فراوان بونیان لەهەندێك باردا هەروەها پچڕان و لەناو چونی ڕەگەلاوەکیەکان .

زیانەکانی زیاد بونی کلۆر لەڕووەکدا

زیاد بونی کلۆر لەخاکدا لەگەڵ لەگەڵ زیاد بونی سۆدیۆم و کالسیۆم دەبێت لەکاتی زیاد بونیان بەڕێژەیەکی زۆر دەبنە هۆی لەناو چونی ڕووەکەکەو سوتانی گەڵاکان و لاوازی گەشەلەکاتی بەرز بونەوەی پلەی گەرمیدا بونی کلۆر مەترسی داردەبێت چونکە بەخێرای دەبێت بەهەڵم تادەگاتە ئەو پەڕی پلەی ژەهراوی بون .

مس

لەوتوخمانەیە کەڕووەك بەڕێژەیەکی کەم پێویستی پێی دەبێت بەڵام ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت بەتایبەتی لەکردارەکانی ئۆکسان و لێکردنەوە **کارلێکەکانی** (electron transport) لەهەناسەداناو هەندێ لەئەنزیمەکانی ئۆکسان وەك (ascorbate) هەروەها دەچێتە پێکهاتەی ئاوێتەی plostocyanin ی چالاك لەڕۆشنە پێکهاتندا نیشانەکانی کەمی مس لەو ڕوەکانەدا دەردەکەوێت کەپێکهاتەی خاکەکەیان بەزۆری لم یان کلسی تێدایە یان لەوزەویانەی کەبەڕێژەیەکی زۆر ماددەی ئەندامیان تێدایە نیشانەکانی کەمی مس لەسەرڕووەك لەزۆربەی نیشانەکانی کەمی توخمەکانی دی دەچێت وەك لاوازی گەڵاو بچوکی قەبارەی لەباری سروشتی هەروەها بڵاو بونەوەی ڕەنگێکی سەوزێکی شین باو بەسەرگەڵاکاندا شی بونەوەی خانەکانی گەڵا چارەسەرکردنی کەمی مس بەزیاد کردن یا ڕژاندنی کبریتانی مس بەسەرڕووەکەکاندا .

سەرچاوەکان

1-ابو عرقوب،محمود موسی،1996"امراض النبات غيرالطفيلية"،المكتبةالاكاديمية القاهرة.

2-ميخائيل سمير واساتيذةاخرون،1990،"امراض البساتين والخضر"،جامعةموصل العراق .

3-د.نعيمي ،سعداللة نجم عبداللة"الاسمدة والخصوبة التربة"دارالكتب لطباعةوالنشر جامعة موصل .

4. niemi,S.N.1988'the effect of nitropyrin,nitrogen stabilizeron wheat .growth.M.S.thesisuniversity of Missouri,Columbia

5 Bray,R.H.1987'AnutrientMobility .Concept of soil plant relation ship"Soi 78-125

بارستایی وونبوو لە گەردووندا

نوسینی: دکتۆر خالید یونس

گرفتی بارستایی وونبوو لە گەردووندا لە ئالۆزترینی گرفتەکانە کە ڕووبەڕووی گەردوونزانەکان دەبێتەوە کە ناوی (ماددەی تاریك)یان لەو بارستە وونبووە ناوە چونکە ئەو ماددە وونبووە تاریکە و نابینرێت هەرچەندە 90٪ ی ماددەی گەردوونیان پێکهێناوە !

بە پێی مەزەندەی زاناکان نزیکەی 100 هەزار ملیۆن مەجەڕە لە گەردوونی بینراودا هەیە کە ئەوەش تەنها 10٪ ی بارستایی ماددەی گەردوونی دانراو دەگرێتەوە بەو پێیەش چڕی ماددەی گەردوونی لە چاو چڕی شلۆقی گەردوونیدا زۆر کەمە ، چڕی شلۆقی گەردوونیش بە پێی هەندێك لە هەژمارکردنە ئالۆزەکان دەگاتە (3 تا 4) گەردیلەی هایدرۆجین بۆ هەر 1مەتر سێجا لە فەزای گەردوونی تا بتوانێت کێشکردنێکی وا دروست بکات کە ڕێگا لە کشانی گەردوونی بگرێت . بەڵام چڕی ماددەی گەردوونی ئێستا لە (1 تا 2) گەردیلەی هایدرۆجین بۆ هەر 1 مەتر سێجا لە فەزای گەردوونی تێپەڕ ناکات ، ئەمەش ئەو دەگەیەنێت کە بارستاییەکی وونبوو لە گەردووندا هەیە کە زاناکان هیچی دەربارە نازانن کە لەوانەیە وەك لە کتێبی (الكون ذلك المجهول) دا ی نەبیل عەبدولفەتاحدا هاتووە ئەو بارستە وونبووە بریتی بێت لە تەنۆلکە یان توخمی کیمیایی وا کە لە بارەیانەوە هیچ نازانین و ئەوانە مل کەچی پێوانە کردنەکانی ئێمە نابن بەهۆی ئەو ئامێرانەی کە ئێستا بۆ ئەو مەبەستانە بەکاردەهێنرێن !

کەسیش نازانێت کە چۆن ئەو ماددە تاریکە دروستبووە ، هەندێك لە زاناکان وای بۆ دەچن کە ئەو ماددە وونبووە ئەوەندە ساردە کە هیچ تیشکێك یان ڕووناکیەك نادات کە بتوانرێت هەستیان پێبکرێت هەروەك لە ئەستێرەو مەجەڕەکانەوە دێن بەهۆی کارلێکە ناووکیەکانیانەوە ، زاراوەی تەنۆلکەی سارد لە فیزیادا ئەوە دەگرێتەوە کە ئەو تەنۆلکانە زۆر هێواشن لە جوڵەدا و خۆ ئەگەر واشبن ئەوا لە توانایاندا نابێت کە ملیۆنەها ئەستێرە لە مەجەڕەیەکدا و هەزاران مەجەڕە لە مەجەڕە گەلێکدا کۆبکەنەوە .

بەڵام ئەگەر ئەو ماددە گەردوونیە ونبووە لە تەنۆلکەی گەرم پێکهاتبێت ئەوە مانای وایە کە ئەو تەنۆلکانە لە جوڵەیاندا زۆر خێران و بەوەش بەکاری خۆیان هەڵدەستن کە بریتیە لەو هێزی کێشکردنە گەورەیەی کە ئەستێرەکان لە نێو مەجەڕەکانیاندا کۆ دەکەنەوە و گەردوون دەبەن بەرەو باری هاوسەنگی و جێگیری ، ئینجا ئەگەر ئەو بۆچوونەش ڕاستبێت ئەوا دەبوایە ئەو تەنۆلکانە کەشف بکرانایە چونکە ئەو تەنۆلکانە گەرمن و تەنۆلکەی گەرمیش بێگومان تیشك و ڕووناکی دەنێرن کە ئەوەش تائێستا ڕووینەداوە و هیچ تیشك یان ڕووناکیەکی لەو جۆرانە بە دەستنەهاتوون .

ئێستا زاناکان وان لە بەردەم قەیرانێکی گەورەو ئاڵوزدا بۆیە چاویان خشاندەوە بەو هەژمارکردنانەی پێشویان دەربارەی ماددەی گەردوونی بینراو ، ئینجا ئەو بارستاییانەیان بۆ زیاد کرد کە لە نێوکونەڕشەکانگەردوون و ئەو ماددەیەی لە تەقینەوەی ئەستێرەکان و تەنۆلکەکانی نیوترینۆ کە لە گەردووندا بڵاون و تیشکی گەردوونیش ، زاناکان ئەوانەیان هەموو خستە سەر هەژمارکردنەکانی پێشویان دەربارەی ماددەی بینراوی گەردوونی و ئینجا بارستایی ماددەی گەردوونی نەگەیشتە 30 ٪ ی ئەو بارستاییەی کە هەموو گەردوونی لێ پێکهاتووە واتە هێشتا 70 ٪ ی ماددەی گەردوونی وون و نادیارە!

لەبەردەم ئەو قەیرانە گەورەو ئاڵۆزەدا بەشێك لە زاناکان بۆ لێکدانەوەی ئەو ماددە ونبووەی گەردوون وا پێشنیار دەکەن کە جۆرێك لە تەنۆلکەی نوێ هەبێت کە ئەو ماددە تاریکەیان پێکهێنابێت یان بچنە پێکهاتەی ئەو ماددە ونبووەی گەردوونەوە ، ئەو تەنۆلکانەش بە تەنۆلکەی قورسی کارلێك لاواز ناوزەد دەکرێن واتە (WIMP)کە بریتیە لە Weakly Interactive Massive Particles بەڵام هێشتا ئەو تەنۆلکانە بەهۆی ئامێرەکانی ئێستاوە نەدۆزراونەتەوە .

بەشێکی دیکەی زاناکان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە شریتێکی گەردوونی (cosmic strings) هەبێت کە زۆر لە شریتی بۆماوەیی ترشە ناوکی DNA دەچێت کە لە خانەکانی لەشی مرۆڤدا هەن و سیفەتە بۆماوەییەکان دەگوێزنەوە ، ئینجا ئەو شریتە گەردوونیەش ئەستێرەکانی نێو مەجەڕەکان پێکەوە دەبەستێت .

لە سەرەتای هەشتاکانی سەدەی ڕابوردووەوە زانکان بە مەبەستی ڕاڤەکردنی ئەو ماددە ونبووەی گەردوون سەرگەرمی هەندێك بۆچوون و بیردۆزن کە زۆر نامۆ و نەناسراون بە گوێرەی ئاستی زانستی ئێستامان ، لەو بیردۆزانەش بیردۆزی بوونی کونی سپی (white hole) کە بەپێی ئەو بیردۆزە لە ناو جەرگەی هەر مەجەڕەیەکدا کونێکی سپی زۆر چڕ هەیە کە کاری ئەوەیە ماددە دەبەخشێت بە مەجەڕەکە بە پێچەوانەی کاری کونی ڕەشەوە کە هەڵلوشینی ماددەکانە و لەو کاتەشدا تیشکێك دەدات ، بەڵام کونە سپیەکان هەستیان پێناکرێت و چڕی پێکهاتەکانیشیان ناکۆتایە و ڕووناکیشیان لێ دەرباز نابێت و مەجەڕەکان لە باری هاوسەنگی و جێگیری و کێشکردنی گونجاودا دەهێڵێتەوە ، بەڵام ئەو بیردۆزە باس لەوە ناکات کە چۆن ئەو کونە سپیانە دروست بوون و پێکهاتەکانیان چین ؟

لە ڕاستیدا ئەو ماددە ونبووەی (تاریکەی) گەردوون تائێستاش نادیارە و هیچی دەربارە نازانرێت و لەوەش ناچێت هەروا بەئاسانی و بەم نزیکانە زاناکان بگەنە سەرە داوێك لەو بارەیەوە ، ئەو کات و هەوڵی زۆر زۆری دەوێت .

پەرچڤە: جوان موحەمەد

فیزیا و سەرچاوەی لە بن نەهاتووی ووزە

سیامەند

لە کاتێکدا نرخی هەموو جۆرەکانی ووزە لە بەرزبوونەوەیەکی بەردەوامدایە و پاشماوە پیسکارەکانیان هەڕەشەیەکی بەردەوامن لە سەر ژینگەکەمان ، ئالەو کاتەدا زۆرترین پێویستی مرۆڤایەتی هەیە بۆ سەرچاوەیەکی ووزەی خاوێنی وا کە هەرگیز لە بن نەیەت و هەرزانیش بێت ، دەمێکە پسپۆڕەکان لە هەوڵی ئەوەدان کە ئەو سەرچاوە

سیحریە بدۆزنەوە ، بۆ ئەوەش خۆیان کوتاوە بۆ نێو قولاییەکانی سەرچاوە جێگرەوەکانی ووزە بە تایبەتی خۆر و با ، بەلاّم لەوە دەچێت کە خۆری سەرچاوەیەکی دیکەیان لێهە ڵهاتبێت کە ووزەکەی لە بن نەهاتووە !

لە ڕۆژی 24 ی ئایاری ئەمساڵدا (2006) حەوت دەوڵەت کۆبونەوە لە برۆکسل بە مەبەستی تاوتوێ کردنی پرۆژەیەک بۆ دروستکردنی کارپێکەرێکی ناووکی کە بلیۆنەها دۆلاری

تێدەچێت و یەکەمین کارپێکەرە کە بنچینەی کارەکەی ناووکە یەکبوونە و باشوری فەرەنساشیان بۆ ئەو پرۆژەیە دیاریکردووە .

ئەو دەوڵەتانەی کە بەشدارن لەو پرۆژەیەدا ئەمەریکا ، یەکێتی ئەوروپا ، رووسیا ، یابان ،چین ، هیندستان و کۆریای باشورە ، ئەو کارپێکەرە هەربۆ تاقیکردنەوە (500) ملیۆن وات لە ووزەی کارەبا بەرهەم دەهێنێت .

کۆمەڵێك لە فیزیازان و ئەندازیارە نێودەوڵەتیەکان راستەوخۆ لەو پرۆژەیەدا کار دەکەن زانیاری و شارەزایی بەو کارپێکەرەی (ITER) دەبەخشن ، لە نێو تۆژەرەوەکانی ئەو پرۆژەیە کەسانی زانکۆی (ویسکۆسین مادیسۆن) ی ئەمەریکی تێدایە کە وای بۆ دەچن ئەو پرۆژەیە لە ماوەی 20 ساڵی داهاتودا تەواوبێت .

یەکبوونە ووزەش ئەو ووزەیەیە کە لە ئەنجامی یەکبوونی تەنۆلکە سەرەتاییەکانی ناو ناوکەوە پەیدا دەبێت و تەنۆلکەی قورستر دروستدەکەن .

ئەو کردارەش زۆر بنەرەتیە بە گوێرەی ئەم گەردوونەی ئێمە کە هەموو ئەستێرەکان و خۆریش ووزەی خۆیان لەو یەکبوونە ناووکیەوە پەیدا دەکەن بۆیە لێرەش لەم سەر زەویە زاناکان بە نیازن کە بەو شێوازە ووزە بەست بهێنن ، بەڵام زاناکان بۆ ئەو مەبەستە سوود لە دۆخی پلازمای مادده وەردەگرن کە دۆخی چوارەمی ماددەیە ، کە بریتیە لە کۆمەڵێك تەنۆلکەی بارگاوی وەك ناوکی هایدرۆجین ، گازی هایدرۆجینیش زۆر و هەرزانە لە سروشتدا و ئاو باشترین سەرچاوەیە بۆ هایدرۆجین کە ببێتە سەرچاوەیەکی لە بن نەهاتوو بۆ پلازما .

ئەو پلازمایەش دەبێت زۆر زۆر گەرم بێت و پلەی گەرمیەکەی ملیۆنەها پلەی سیلیزی بێت ،بۆ ئەوەی تەنۆلکە گازیەکانی بە خێرایی گەورە بە یەکدا بدەن و لە ئەنجامدا ووزە دەربپەڕێت ، دکتۆر (ستیوارت پراجەر)مامۆستای فیزیا دەڵێت : بە کورتی ئێمە لەسەر زەوی بە نیازین خۆرێکی پچووك دروست بکەین کە ئەوەش یەکێکە لە گەورەترین و گرانترین کارێك کە رووبەڕوی زانست دەبێتەوە ، لەوەش گرانتر ئەوەیە کە چۆن بتوانین عەمبارێکی وا گەورە بەدەست بهێنین کە پڕبێت لەو پلازما گەرمە بەبێ ئەوەی کە خۆی بسوتێت ، بۆ چارەسەری ئەو گرفتە فیزیا زانەکان کار بۆ ئەوە دەکەن کە بواری موگناتیسی زۆر بەهێزی نەبینراو بەکاربێنن بۆ هەڵگرتنی پلازماکە ، بەڵام ئەوان تا ئێستا بەردەوام لە کاردان بۆ بەدەستهێنانی ئەو بوارە موگناتیسیە .

بۆ نمونە پراجەر و تیمەکەی ئێستا سەرگەرمی گەورەترین تاقیکردنەوەی یەکبوونی ناووکین لە حەوزێکی زانکۆیی تایبەت کە بە (Madison Symmmertric Torus) دەناسرێت و بە (MST) ئاماژەی بۆ دەکرێت کە پلەی گەرمی پلازماکەی دەگاتە (10) ملیۆن پلەی سیلیزی بەڵام لەجیاتی ئەوەی کە بواری موگناتیسی بە هێز بەکاربێنن بۆ هەڵگرتنی پلازماکە پراجەر هەوڵ دەدات بواری موگناتیسی لاوازتر بەکار بێنێت کە لە رووی ئابووریەوە کەم مەسرەفترە و هەر ئەوەشە کە وای لە زاناکانی دیکەی جیهان کردووە کە بیر لە بەکارهێنانی (MST) بکەنەوە بۆ بەدەستهێنانی پلازمای چاوەڕوانکراو.

پراجەر دەڵێت : خەریکین ئەڵقەکانی گەیاندنی نێوان پلازمای گەردوونی و پلازمای تاقیگەیی لە یەکتر نزیك دەکەینەوە و هەنگاوی بشمان ناوە .

سەرچاوە

/www.uk.moheet.com

پاكژكردنەوە و قوڵبونەوەی هزر Meditation

پەرچڤەی: سیروان عوسمان قەرەداخی

كۆلێژی پزیشكی / زانكۆی سلێمانی

پێناسە:

حاڵــەتی مێدیتەیشــن بــە شــێوەیەكی كــرداری بەدەست دێت, ناتوانرێت ئارامی مێشـك بـە دەسـت بهێنرێـت لـە شەودا, مێدیتەیشن پرۆسەیەكی هـەنگاو بە هـەنگاوە و پێویسـتی بە ئارامگری هەیە لەگەڵ خود دا. تۆ لەگەڵ زیرەكی و وزەی خۆت دا هــەڵس و كــەوت دەكــەیت. مێشــكی مــرۆڤ بــەهێزترین و گــەورەترین بەخششــە ئێمــە نـاتوانین بـە تـەواوی لـە هێـزی ژیری كە دراوە پێمان تێبگـەین و هەرسـی بكـەین, چـونكە هێـزی ژیریمــان دابــەش دەبێــت بــۆ هــەزاران بیركردنــەوە كــە بــە بــەردەوامی ژیریمـــان داگـــیر

دەكات. ئەمەش بیرچڕیمان كەم دەكاتەوە, ئارامگریمان كـەم دەكاتـەوە و هەنـدێك كـات وامـان لـێ دەكـات كـە نـەتوانین لـە بابـەتێكی سـادە تێبگـەین ئەمـەش بـەهۆی ماندوو بوونی هزرمان.

مێدیتەیشـن یارمـەتیمان دەدات لـە پەیوەنـدی نێـوان ژیـری وجەسـتەمان تێبگــەین بۆیــەش یارمــەتیمان دەدات سەلامەتی هەردوكیان گەشە پێبدەین.

لێكۆڵـەرەوەكان دەڵـێن كـە سـۆز و بیرەكانمـــان تەندروســـتیمان دیـــاری دەكەن.

جۆرەكانی مێدیتەیشن:

1. مێدیتەیشـــنی ترانســـندێنتاڵی (ســـەروو ژیـــری) یـــان مـــانترا مێدیتەیشن (transcendental or mantra meditation) : كاتێـك زۆربەی خەڵكی وشەی مێدیتەیشن

دەبیستن, بە زۆری بیر لە مێدیتەیشنی ترانسندێنتاڵی یان هاوشێوەی ئەم کردارە , دەکەنەوە, کە بەکار دێت بۆ بەدەستهێنانی ئارامی, لێرەدا تۆ بیر و هزرت لە سەر یەک بابەت چڕ دەکەیتەوە کە بە گشتی هەست کردنە بە هەناسەدان کاتێك دەچێتە ناو لەشتان و دێتە دەرەوە یان مانترا (mantra)یە (دەنگێکی تایبەتی یان بڕگەیەکە کە بەهێواشی لەگەڵ خۆت دا دوبارەی دەکەیتەوە). هەر شتێکی دی کە دێتە هۆشتەوە لە کاتی مێدیتەیشن دا بە پەرتەوازەکاری هۆش دادەنرێت دەبێت گرنگی پێ نەدرێت.

ئەم کردارە دەتوانێت ببێتە هۆی حاڵەتی زۆر قوڵی لەسەرخۆیی و جێگیری چڕکردنەوەی هۆش کە ناسراون بە بیرچڕکردنەوە یان جۆری ﴿یەك ئاراستەیی﴾ مێدیتەیشن ئەوەی کە بودایی یەکان پێی دەڵێن شاماتها یان کردارەکانی سامادهی (Shamatha or Samadhi practices).

2. پادهاستها – Padhastha– (لە پێ وە بۆ سەرەوە): بە مێدیتەیشن لەسەر پێی هاری Hari)) یان مامۆستای ڕۆحی دەوترێت: padhastha meditation
3. پینداستها–Pindastha– (لە چاکراس–chakras–ەوە بۆ سەرەوە): بە مێدیتەیشن لەسەر دەسەڵاتداری خوایەکانی چاکراس یان لەسەر شێوەی مامۆستای ڕۆحی دەوترێت: Pindastha meditation
4. ڕوپاستها– Rupastha– (مێدیتەیشن لەسەر شێوەی گەردونی): بەو مێدیتەیشنەی کە دەکرێت, تێیدا بیر لە خۆر و مانگ دەکرێتەوە لە چاودا و بیر لە شێوەی گەردونی خوا دەکرێتەوە لە بیستندا دەوترێت: Rupastha meditation
5. ڕوپاتهیت –Rupatheeth–(مێدیتەیشن لەسەر خوای بێ شێوە یان ئاتما – ATMA): بە مێدیتەیشن لەسەر ئاتما بڵاوەکان دەوترێت: Rupatheeth meditation

چۆن مێدیتەیشن بکەین؟

پێویستی یە سەرەکی یەکانی مێدیتەیشن ئەمانەن: شوێنێکی بێدەنگ ئەوەندەی لە توانادایە, بابەتێك کە بیری لەسەر چڕبکرێتەوە, مێشکێك کە خاڵی بێت لە بیرکردنەوە وە شێوە وەستانێکی گونجاو.

ئاساناس(asanas–حاڵەت)ی جۆراوجۆر هەیە کە دەتوانیت جێبەجێی بکەیت, دەتوانیت بە چوارمشقی دانیشیت (Siddhasan or sukhasan) لەسەر ئاسان (aasan–بەتانی یەکی خوری) یان دەتوانیت لە شێوەی پادماسانا –padmasana– (حاڵەتی لۆتوس–Lotus)دا دانیشیت ئەم دوو ئاساناسە پێشنیار دەکرێت چونکە ئاسانن,ڕێگە بە کەسەکە دەدەن لەم حاڵەتەدا بۆ ماوەیەکی درێژتر بمێنێتەوە. یان دەتوانیت لەسەر کورسی یەك دانیشیت و قاچەکانت نزیك بکەیت لە یەکەوە. مەبەست لێرەدا تەنها بۆ ئەوەیە کە کەشێکی گونجاو و لەبار وەربگریت لەکاتی ئەنجامدانی مێدیتەیشن دا بۆ ئەوەی ژێریت پەرتەوازە نەبێت بەهۆی کەشێکی نەگونجاوەوە کە بەهۆی شێوازی دانیشتن و وەستانتەوە دروست بووە. هەمیشە لەسەر بەتانی یەك دانیشە.

ئەگەر لەسەر زەوی دانیشتیت ئەوا لەسەر بەتانی یەکی خوری دانیشە, لەشتان نابێت بەر زەوی بکەوێت, ئەمەش لەبەرئەوەیە کە کاتێك کەسێك دەست دەکات بە مێدیتەیشن لەش وزە دروست دەکات, بۆ ئەوەی ئەم وزەیە بپارێزرێت لە لەشدا و وزەکە لەدەست نەدرێت بەهۆی چونی وزەکە بۆ زەوی کاتێك لەش بەر زەوی کەوتووە, دەرکەوتووە بەتانی گەیەنەرێکی خراپە (واتە وزەکە لەناو ناچێت و بەتانی یەکە ڕێگە لە چونی ئەو بۆ زەوی دەگرێت).

چاوت دابخە و لەشت خاو بکەرەوە, بڕبڕەی پشتت پێویستە ڕێك بێت و پێویستە ڕێك دابنیشیت, کاتێك چاوت دادەخەیت سەدەها بیر و بۆچون مێشکت قەرەباڵغ دەکەن, تەنها سەیری ئەو بیر و بۆچونانە بکە, زیاتر و زیاتر بیر و بۆچون هێرش دەکەنە سەر مێشکت. پاشان دەست بکە بە بەتاڵکردنەوەی مێشکت لەو بیر و بۆچونانە, ئەوە بهێنە پێشچاوی خۆت کە ئەگەر هەموو بیر و بۆچونەکانت گسك دەدەیت بۆ لایەك ئەوا ڕوتەختی مێشکت پاکە و هیچی تێدا نی یە یان دەتوانیت بەم شێوەیە بیهێنیتە پێشچاوت کە ئەگەر تۆ هەموو چیلکە و دارەکان دەسوتێنیت کە ئەمانیش دەبن بە خۆڵەمێش و خۆڵەمێشەکەش بەهۆی (با)وە گسك دەدرێت ئەوە بهێنە پێشچاوی خۆت کە ڕوتەختی مێشکت خاوێنە.

هەناســـەیەکی قـــوڵ هەڵمـــژە و دەست بکە بە بیرچڕکردنەوە لەسەر هەناسەدانەکەت, هەناسە هەڵمژین و هەناسـە دانەوەکـەت. چـەندە زیـاتر هەوڵ بدەیت مێشکت بەتاڵ بکەیتەوە لە بیر و بۆچونەکان, بیر و بۆچونی زیاتر مێشکت قەرەباڵغ دەکەن.

بە خۆت بڵـێ تۆ دەتـەوێت لەوێدا دانیشـیت لـەم حاڵەتـەدا, بـۆ ئـەو ماوەیـەی کـە خـۆت بڕیـارت داوە بـۆ مێدیتەیشـــن و ئـــەوەی بـــیری لـــێ بکاتەوە دەربارەی هەموو شتەکان کە دەیەوێت, یان تـەنها هـەوڵ بـدە بیرت چڕبکەیتەوە لەسـەر هەناسـەدانەکەت و خاوبەرەوە.

مێدیتەیشـن بریتـی یـە لـە پـاك کردنـەوەی مێشـکت, لـەبیرکردنی ئـەو سـۆزانەت کـە هێـزی هزریتیـان لـەناو بـردووە, بـەلأم بـە درێـژی کـات, دەتوانیـت ژمـارەی هەناسـەکانت زیـاد بکـەیت, لەپاشاندا لەوانەیە هـەرگیز پێویسـتت بـەوە نـەبێت کـە بیانـــژمێریت. پاشـــان دەتوانیـــت چـــەندێك لـــە پـەرتوکێکی جـوانی پـیرۆز بخوێنیتـەوە و پاشـان لـە حاڵەتی بە ئاگایی دا کاتێك دەتوانیت زاڵ بیت بەسەر مێشکی خۆتدا, دەتوانیت ئەو انە شی بکەیتەوە.

بەرزترین پلـەی مێدیتەیشن ئەوەیـە کە بتوانیـت بگـەیت بەو حاڵەتـەی کە هیچ بیر و بۆچونێك لە مێشکتدا نـەبێت, واتـە مێشـکت بـەتاڵ بێـت لـە بیر و بۆچـون. لـەم حاڵەتـەدا ئەوپەڕی خاودەبیتەوە و هەموو هێزە هزری یەکانت دوبارە دەردەکەونەوە.

لەگـەڵ ئەنجامـدانی مێدیتەیشنەکەتدا لـە هـەر جارێکـدا, کـاتی مێدیتەیشنەکە زیـاد بکـە لەگـەڵ زیـادکردنی ژمـارەی هەناسـە هەڵمـژین و هەناسـە دانـەوەدا. ئـەم ڕاهێنـانی هەناسەیە بکە کاتێك کە هەستت بە دوودڵی کرد یان کاتێك خـۆت خاودەکەیتـەوە. لەگـەڵ ڕاهێنانەکانـدا سـی یـەکانت بـەهێز دەبـن, هەناسـەکەت قـوڵتر دەبێـت و زۆر درێـژە ناخایـەنێت کـە پێویسـتیت بـە چڕکردنەوەی هۆش لەسـەر هەناســـەدانەکەت نابێـــت بـــەم شـــێوەیە لـــەکاتی مێدیتەیشـنەکەتدا دەسـت دەکـەیت بـە هەسـتکردن بـە خۆشحاڵی یەکی سروشتی. هەرچەندە تۆ زیاتر مێدیتەیشن بەکار بهێنیت ئەوا پێویستیت بە ڕاهێنانی بیر چڕکردنەوەی خاوبونەوە کەمتر دەبێتەوە.

پاش چـەند ڕوبەڕوبونـەوە و هەوڵـدانێك مێشـکت دەسـت دەکات بە گوێ گرتن لێت, دەست دەکات بە خاوبونەوە و بیرکردنەوە لە شتە ئاسایی و نەویستراوەکان دەوەستێنێت, کە تـۆی نارەحـەت کردبوو لە کـاتی ڕۆژدا. دەسـت بکـە بـە چـڕکردنەوەی بـیرت لەسـەر هەناسـەدانت. ئەگـەر پێشـتر بەیارمەتی مامۆستایەکی ڕۆحی دەستت پـێ کردبێت ئـەوا دەتوانیـت لەگـەڵ هەناسـەدانەکەدا (بـۆ نـاوەوە و دەرەوە) مـانترا (mantra) ڕۆحـی یەکـەت بڵێیتـەوە, هـەروەها دەتوانیت لەگەڵ هەناسەدانەکەدا (هەڵمژین و دانەوە) ناوی خـوای گـەورە بڵێیتـەوە. یـان دەتوانیـت لەگـەڵ هەناسـە هەڵمژینـدا نـاوی خـوای گـەورە بهێنیـت و لـە کـاتی هەناسـە دانەوەشدا بیژمێریت, بۆ نمونە: کاتێك هەناسە هەڵدەمژیت بڵـێ ئـۆم (OM) هەناسـەکەت بـۆ سـاتێك ڕابگـرە و پاشـان هەناسـە بـدەرەوە و ژمـارە "1" بـژمێرە, دوبـارە هەناسـە هەڵمژە و بڵێ شانتی (shanti) یان (ئارامی) و هەناسـەکەت ڕاگـرە, هەناسـە بـدەرەوە و ژمـارە "2" بـژمێرە, هەناسـە هەڵمـژەرەوە و بڵـێ ئانانـد (Anand) یـان (بەختـەوەری) هەناسـەکەت بگرە و پاشان هەناسە بدەرەوە و ژمارە "3" بژمێرە و بەم شێوەیە بەردەوام بە ... ئەمە وا لە مێشکت دەکات کە پڕبێت و لـە هـەمان کاتیشدا بیر و بۆچونەکانت وەدەردەنێـت. لـە سـەرەتادا مێدیتەیشـن ئاسـان نـی یـە,

ئەمـــە چـــەند پێشـــنیارێکە بـــۆ دەســـت پێکردنـــت بـــە مێدیتەیشن:

1. ژوری مێدیتەیشنەکەت لەویٚ یە کە گەشتەکەتی لیٚ دەست پێدەکەیت بۆ ئاستێکی تازە لە خاوبونەوە و بەئاگاهاتنەوە. لەوە دڵنیابە کە تۆ لە ژورێکی هێمندایت و هیچ شتێکی تێدا نی یە کە ببێتە هۆی پەرتەوازەیی هۆشت.
2. چەند کاتێك تەرخان بکە بۆ مێدیتەیشنەکەت. دەتوانیت لە پێنج خولەکەوە دەست پێبکەیت و بەردەوام زیادی بکەیت بۆ ئەو کاتەی کە خۆت دەتەوێت.
3. هەوڵ بدە ئەوەندەی پێت دەکرێت مێدیتەیشن لە هەمان کات و شوێن دا ئەنجام بدەیت.
4. ئارامگربە, چونکە ئەمە پرۆسەیەکی هەنگاو بە هەنگاوە بۆ سڕینەوە وە ئازادکردنی خود لەو چینە پڕ خەمۆکی و دودڵی یانەی کە ساڵەهایە کۆبونەتەوە, بۆیە ئارامگربە لەگەڵ خۆت دا.

سودەکانی مێدیتەیشن:

1. **سودە جەستەیی یەکان:**

- لێدانی دڵ کەم دەکاتەوە.
- پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە.
- هەستی خاوبونەوە کە ناسراوە بە کاردانەوەی خاوبونەوە یان لەناوبەری خەمۆکی.
- ڕێژەی هەناسەدان کەم دەکاتەوە.

2. **سودەکانی بۆ مێشك:**

- کەسەکە زۆرتر زاڵ دەبێت بەسەر ژیانی خۆی دا, ئەویش بە بەدەستهێنانی زاڵ بوون بەسەر مێشك و هەستەکانی دا.
- کەسەکە زیاتر لە بونی ڕاستەقینەی خۆی وەك بونێکی ڕۆحی ئاگادار دەبێت نەك ناسراوی ئەو وەك لەش, کارەکەی, ڕەگەزەکەی, دینەکەی, ...هتد.
- کەسەکە ئاشنایەتی زیاتر پەیدا دەکات لەگەڵ بونی ڕاستەقینەی خۆی وە هەروەها لەگەڵ سەروو ڕۆح, وزەی گەردوونی, بەرزترین ڕاستی, یان ئەو وشەیەی کە خۆت دەتەوێت بەکاری بهێنیت.
- ئارامشی ناوەکی– لەناوبەری خەمۆکی.
- ڕاهێنانێکی ڕێك و پێکی مانترا مێدیتەیشن بە بەرنامەڕێژی, هەموو تواناکانی کەسەکە ئاشکرا دەکات, زیرەکی ناوەکی لەش دەژێنێتەوە و دەبێتە هۆی گەشەکردنی بەرزترین حاڵەتی بەئاگایی هەست.
- ئەم ئەزمونی خۆخستنە حاڵەتی ژیانەوەی ڕێکخستنی بەئاگایانە, هێزی جوڵێنەر و داهێنانکاری یەکانی ئەو کەسانەی مێدیتەیشن دەکەن دەبنە هۆی چالاکی زیاتر و سەرکەوتنی زیاتر لە ژیانی ڕۆژانەدا.

دەرئە نجام:

لەگەڵ کات و وەفا بە پەیمانی خۆ کردن بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنانەکان بە شێوەیەکی باش, (مێدیتەیشنی ڕۆژانە نمونەیی یە), لەکاتی مێدیتەیشنەکەتدا لەوانەیە "لە ساتەکان دەرچیت". هەستی جیابونەوە هەیە کاتێك مێشکت ڕون, خاوێن و بەتاڵە. ئێستاش دەنگەکانی چواردەورت دەبیستیت, بەڵام ناتوانن مێدیتەیشنەکەت لیٚ تێك بدەن.

هەندێك کات لەوانەیە بگریت ... لەوانەیە ئاگاشت لەوە نەبێت کە چی وای لیٚ کردویت بگریت, ئەمە دەنگی سۆز ی خۆتە کە دەنگی تایبەتی خۆی هەیە. هەندێك کات لەوانەیە هەست بە بزە و زەردەخەنەیەك بکەیت بەسەر دەم و چاوتەوە ... ئەمە خۆشحاڵی یە کە خۆی دەردەخات. هەندێك کات لەوانەیە خەوت لێبکەوێت و کاتێك خەبەرت دەبێتەوە بەتەواوی چالاك بوویت.

مێدیتەیشن دەبێتە هۆی باشکردنی بیرچڕکردنەوە ویادگە, هێزی ویست, گونجاویی و ئارامگریی. هێزی داهێنەرانە لە کەسەکەدا باش دەکات. ئەو کەسانەی کە مێدیتەیشن دەکەن زۆر باش زاڵن بەسەر سۆزەکانیاندا و دەتوانن ئەوە ڕێك بخەن کە کەی سۆزەکانیان دەربخەن, لەجیاتی ئەوەی کە سۆزەکانیان ئەوان گسك بدات بۆ لایەك. ئەوان بە شتە کەم بایەخەکان دودڵ نابن و دەتوانن بیر لە شیکاری کێشەکان بکەنەوە بە مێشکێکی سافەوە, چونکە ئەوان زاڵن بەسەر سۆزی خۆیاندا.

بە هیوای ئەوەی ئەم زانیاری یانە یارمەتیت بدات, دەست بکە بە بڕینی ڕێگەکەت لە مێدیتەیشن دا با ئەویش ئارامی و خۆشبەختیت بۆ بهێنێت.

sirwanqaradaghi@yahoo.com

ئامێری بینین لە شەودا

ئا: بەناز

کرداری بینین بریتیە لە دانەوەی ڕووناکی بینراو لە سەر تەنەکان و گەڕانەوەی بۆ چاو و دروستبوونی وێنەی ئەو تەنە لەسەر تۆڕەی چاو ، ئینجا گواستنەوەی وێنەی تەنەکە لە ڕێگای ڕیشاڵە بیناییەکانەوە بۆ دەماخ تاشیکاری ئەو وێنەیە بکات، واتە بنچینەی کرداری بینین بریتیە لە ڕووناک کردنەوەی ئەو تەنە بەهۆی ڕووناکی خۆر یان هەر ڕووناکیەکی دیکەوە بێت ، بۆیە ناتوانرێت لە تاریکیدا تەنەکان ببینرێن .

چۆن دەتوانین کرداری بینین باش بکەین لە تاریکیدا ؟

بۆ وەڵامی ئەو پرسیارەش دەبێت کەمێك تیشك بخەینە سەر شەبەنگی کارۆموگناتیسی کە بەشێکی زۆر کەمی لای ئێمەی مرۆڤ دەبینرێت ،ئەوشەبەنگەش پێکدێت لە شەپۆلەکانی ڕادیۆ و شپۆلەکانی خوار سور و شەبەنگی بینراو و شەپۆلەکانی سەرو بنەوشەیی وتیشکی X و تیشکی گاما . ووزەی هەر یەکە لەو شەپۆلانە بەندە لەسەر درێژی شەپۆلەکەی کە تا زۆر تر بێت لەرەلەری کەمترە واتە ووزەکەشی کەمترە ئیتر هەروا ... شەبەنگی بینراویش کە بریتیە لە ڕووناکی بینراو بریتیە لە حەوت ڕەنگەکەی شەبەنگی خۆر کە بریتین لە سور ، پرتەقاڵی ، زەرد ، سەوز، ،شین ،نیللی و بنەوشەیی کە درێژی شەپۆلی ڕەنگی سور لە هەموویان زیاترە واتە لەرەلەرو ووزەی لە هەموویان کەمترە بەڵام ڕەنگەکانی شین و نیللی وبنەوشەیی بە پێچەوانەوەیە ،درێژی شەپۆلیان کەمە و لەرەلەریان زۆرە واتە ووزەیان زۆرە .

شەپۆلەکانی (تیشکی) خوار سوریش سێ جۆرن : تیشکی نزیك خوار سورە وە near infrared کە نزیکترینیانە لە شەبەنگی بینراوەوە ودرێژی شەپۆلەکانیان لە نێوان (0٫7 تا 1٫3)مایکرۆندایە .ئینجا خوار سوری ناوەڕاست mid infrared کە درێژی شەپۆلەکانیان لە نێوان (1 تا 3) مایکرۆندایە و ئەو جۆرەی شەپۆلی خوار سور لە ئامێرەکانی کۆنترۆڵ لە دوورەوە بەکار دەهێنرێت .

جۆری سێیەمیش لە شەپۆلەکانی خوار سور کە فراوانترین مەودای هەیە لە شەپۆلەکانی خوارسوردا شەپۆلە خوار سورەکانی گەرمیە thermal infrared کە درێژی شەپۆلەکانی لە نێوان (3 تا 30) مایکرۆندایە ، تیشکی خوار سوری گەرمی ئەو تیشکەیە یان ئەو شەپۆلە کارۆموگناتیسیەیە کە لە تەنە گەرمەکانەوە دەردەچن و دەکەونە سەر تەنەکان و دەدرێنەوە ، هۆکاری ئەو تیشکدانەی خوار سوریش دەگەڕێتەوە بۆ ورووژاندنی

گەردیلەکانی ئەو تەنە بەهۆی گەرمیەکەوە کە لە سەروو سفری پەتیەوەیە ، کاتێك ئەو گەردیلانە لە باری وروورژاویدان (excitation) واتە گەردیلەکانی چوونەتە ئاستێکی ووزە بەرزەوە کە وروورژاوە (excited level) و ئینجا دەگەڕێنەوە ئاستی ووزەی زەمینی ground state کە ئاستێکی ووزە نزمە و لە ئەنجامی ئەوەشدا شەپۆلی کارۆموگناتیسی دەردەچێت لە ناوچەی خوار سوردا ، کە ئەو شەپۆلە کارۆموگناتیسیەش بریتیە لە دانەوەی ئەو ووزەیەی گەردیلەکان وەریانگرتووە لەو پلە گەرمیانەی کە لە سەروو سفری پەتیەوەن ، درێژی ئەو شەپۆلانەش لە نێوان 3 تا 30مایکرۆندایە کە ئەوەش بە پێی پلە گەرمیە وروورژێنەرەکەیە ،چونکە تا ئەو پلە گەرمیە بەرزتر بێت ئەوا تیشکە خوار سورە گەرمیەکە ووزەی زیاتر دەبێت و درێژی شەپۆلی کەمتر دەبێت تا ئەو تەنە گەرمکراوە دەگاتە پلەی سوربوونەوە و ڕووناکی بینراو دەدات . کاری ئامێری بینین لە شەودا پەیوەندی بەو تیشکە خوار سورەوەیەکە بەشێوەی گەرمیە و کە دەمانەوێك کەمێك تیشك بخەینە سەر ئەو ئامێرە .

کاری ئامێری بینین لە شەودا :

بە پشت بەستن بە چەند هاوێنەیەکی وەك هاوێنەکانی کامێرای ڤیدیۆ کە ئەو هاوێنانە تیشکی خوار سوری گەرمی کە لە تەنەکانەوە دەردەچێت کۆ دەکەنەوە ، ئینجا ئەوتیشکە کۆکراوانە دەخرێنە سەر کۆمەڵێك لە هەستەوەری هەستیار بۆ تیشکی خوار سوری گەرمی کە ئەوانیش لای خۆیانەوە وێنەی نەخشەیەکی گەرمی دەکێشن بۆ ئەو تەنە کە بە (thermograph) دەناسرێت ، ئینجا ئامێری ئەلکترۆنی تایبەت ئەو نەخشە گەرمیە بۆ پرتەی کارەبایی دەگۆڕن ، لەدوای ئەوە یەکەی چارەسەری نیشانە کارەباییەکان (signal processing unit) ئەو پرتە کارەباییانە دەگۆڕێت بۆ زانیاری نیشاندراو لە سەر شاشەیەك کە پێکدێت لە ناوچەی ڕەنگاوڕەنگ کە بریتیە لە پلە گەرمیە جیاوازەکانی تەنەکە و هەموو زانیاریەکی دیکە دەربارەی ئەو تەنە کە بە هەموویان وێنەیەکی تەنەکە دروستدەکەن .

جۆرەکانی ئامێری بینین لە شەودا بە پێی پلەی گەرمی:

دوو جۆر ئامێری بینین لە شەودا هەیە ، یەکێکیان لە پلەکانی گەرمی ژووردا ئیش دەکات بە (un cooled) دەناسرێت و لە توانایدا هەیە کە هەست بەو جیاوازیە پلە گەرمیانە بکات کە دەگاتە ڕادەی 0ر3 پلەی سیلیزی و ئەم جۆرەیان زۆر بڵاوە .جۆری دووەمیان لە پلەیەکی گەرمی خوار پلەی گەرمی ژوورەوە ئیش دەکات و بە (cryogenically cooled) دەناسرێت و نرخی گرانە و لە توانایدایە کە تۆماری جیاوازی پلەی گەرمی تا ڕادەی 0ر1 پلەی سیلیزی بکات لە دووری 300 مەترەوە .

شێوەکانی ئامێری بینین لە شەودا :

ئامێرەکانی بینین لە شەودا بە سێ جۆر دەردەکەون کە ئەمانەن :

1/ تەلسکۆب (scopes) ئەو ئامێرانەن کە لە سەر چەکەکان دادەمەزرێنرێن بە مەبەستی بینین لە شەودا یان بە دەست هەڵدەگیررێن بە مەبەستی گۆڕان لە بینینی شەوە و بۆ بینینی سروشتی .

2/ دووربین (goggles) کە بە زۆری لەسەر(سەر) چەسپ دەکرێت بە مەبەستی ڕۆیشتن لە شەودا .

3/ کامێرا (camera) ئەمیش هەر وەك کامێرای ڤیدیۆ وایە بەلاّم ئەمیان وێنەی تەنەکان لە شەودا دەگرێت بە هۆی تیشکی خوار سورەوە ، لە فڕۆکە ستونیەکاندا بکاردێت بۆ چاودێریکردنیماڵەکان .

بەکارهێنانەکانی ئامێری بینین لە شەودا :

ئامێرەکانی بینین لە شەودا زۆر بەکارهێنانیان هەیە بەتایبەتی لە بواری سەربازیدا و لە بوارەکانی وەك دۆزینەوەی تاوانباران و ڕاو کردن لە شەودا و گەڕان بە دوای شتی وونبوودا وهەروەها لە سیستەمەکانی پاراستن و چاودێریشدا بەکار دەهێنرێت . لەو بوارانە لە هەموویان گرنگرتر بواری سەربازیە کە بەهۆی ئەو ئامێرانەوە چاودێری شوێنپێی دوژمن و جوڵە و هەڵسوکەوتی بە باشی دەکرێت ، هەروەها لە بواری گەڕان بە دوای تاوانباراندا و دۆزینەوەی شوێن پێ و جێگا و ڕێگایان .

دروستكردنی ئامادەكراوە سروشتییەكانی جوانكاری

پەرچڤەی: سێوە محەمەد خدر

بۆ دروستكردنی ئامادەكراوەكانی جوانكاری دەتوانیت سود لەو ئامڕازو كەل‌و پەلانە وەربگریت كە لە چێشتخانەكەتدا هەن، هەرچی مادە سەرەتاییە بەكارهێنراوەكانیشن ئەوا لە دەرمانخانەو شوێنەكانی تایبەتن بەفرۆشتنی گژوگیاو بەروبوومی سروشتی دەستدەكەون‌و زۆرجاریش هەر لە ماڵەوە ئەو بەرهەمە رووەكییانە لەبەردەستدان.

دەفر

بەوریایی ئەو دەفرانە هەڵبژێرە كە بۆ ئامادەكردنی ئەو مادانە بەكاریان دەهێنیت‌و ئاگاداری ئەو مادەیە بە كە دەفرەكەی لێ دروستكراوە واباشە ئەو دەفرانە بەمادەی مینا روكەش كرابن كە بۆ كولاندنی بەربووبمەكان بەكاردێن. بۆ كوتان‌و تێكەڵكردن واباشە دەفری خەزەفی یان دار بەكاربێت. بۆ پاراستنی ئامادەكراوەكانیش دەفری شوشەیی زۆر گونجاوە. هەرچی رووەكی وشككراوەیشە لە كیسی كاغەز یان پاكەتی كارتۆندا بپارێزە كە دوربێت لە روناكی‌و شێ.

ئامڕازو كەل‌وپەلی چێشتخانە

یەكەمییان كەوچكی دارە، ئەگەر ویسترا مادە سەرەتاییە جیاوازەكان لەگەڵ یەكتریدا تێكەڵ بكەیت بێگومان كەوچكی دارین لە هەموو جۆرێكی دیكەی كەوچك باشترە. هەروەها پێویستیت بەخەلاتەو پاڵێوەرو پارچە قوماشی تەنكی سپی بابەتی خوری یان كەتان هەیە. بۆ كوتانی هەندێك مادە دەسكەوان بەكاربێنە. ئەگەر هەبوو ئامێرێكی كارەبایی فرە فرمان باشە ئەگەر نەبوو پێویست ناكات بەتایبەتی بۆ ئەم مەبەستە بیكڕیت، تەنها لە ڕێگەی خەلاتەوە (Mixer)و وردكەری سەوزەوە دەتوانین ئەو هەنگاوانە جێبەجێ بكەیت كە پێویستی‌یان بەو ئامێرە كارەباییە هەیە.

پاراستن‌و هەڵگرتن

كرێمە دروستكراوەكانی جوانكاری دەتوانیت بۆ ماوەی مانگێك هەڵبگریت. واباشە ئەو شوێنەی تیایدا ئەو كرێمانە هەڵدەگریت ساردو دور لە تیشكی خۆر بێت. زەیتەكانی شێلان بۆ ماوەی چەند مانگێك دەمێننەوەو سیفەتەكانی

خۆیان دەپارێزن. شیری خاوێنکردنەوەو لوسیونی تازەش لە بەفرگرەدا بۆ ماوەی هەفتەیەك دەمێننەوە.

هەرچی ماسك‌و مادەكانی هەڵمینیشە بەخێرایی خراپ دەبن لەبەرئەوە پێویستە راستەوخۆ لەپێش بەکارهێناندا ئامادە بکرێن‌و بەهیچ شێوەیەك ماسك هەڵناگیرێت.

کرێم، هەتوان، هەتوانە مۆمییەکان

کرێمی جوانکاری پێکهاتەکەی مادەیەکی چەوری تێدایە وەك (زەیتی رووەکی، کەرە،...هتد). ئەگەر کەتیرەی سروشتی تێدابوو ناوی دەنێین هەتوانی کەتیرەیی (Onguent)، ئەگەر مۆمی هەنگوینی تێدابوو ناوی دەنێین هەتوانی مۆمی (Cerat). ئەو هەتوانانەی کە خۆت دروستییان دەکەیت بەگشتی پێکهاتەی تازەیان تێدایەو لەبەرئەوە کە بەئاسانی هەڵناگیرێن واباشە بەبڕی کەم ئامادە بکرێن. هەندێکجار واپێویست دەکات کرێمە ئامادەکراوەکە بەڕێگەی گەرماوی مریەم (bain marie)(*) بتوێنیتەوە، بۆ نمونە وەك مۆم.

شیری خاوێنکردنەوەی پێست

پێی دەوترێت لابەری ئارایشت (de maquillant)و هەموو ژنێك دەبێت بەکاریبهێنێت تەنانەت ئەگەر ئارایشتیش نەکات، چونکە ئەم شیرە پێستی روخسار لە هەموو پیسییەکی لە رۆژدا پێوەی دەلکێت خاوێن دەکاتەوە. پێکهاتە سەرەکییەکەی لە تێکەڵەیەك لەئاوو زەیت پێکدێت. بۆ دروستکردنی ئەو ئامادەکراوانەی لە ماڵەوە دروستییان دەکەیت دەتوانیت زەیتی رووەکی یان قەیماغی تازە یان هەر مادەیەکی چەوری دیکە بەکاربێنێت‌و هەندێك ئامادەکراوی رووەکی لە شێوەی لۆسیۆندا لەگەڵ تێکەڵ بکەیت (ئەو لۆسیۆنە لەڕێگەی دانانی رووەکە بۆندارەکە یان پزیشکییەکە لە ئاوێکی گەرمداو پاشان پاڵاوتنی دەستدەکەوێت یان بەهۆی کوڵاندن‌و خەستکردنەوەیەوە لەسەر ئاگر ئامادە دەکرێت).

لۆسیۆن یان تۆنیك

لەدوای خاوێنکردنەوەی پێستی دەم‌و چاو بەهۆی شیرەوەو پاشان لابردنی شیرەکە، ئەو شیرە زیادەیەی بەدەم‌و چاوەوە دەمێنێتەوە بەهۆی پارچە قوماشێکی هەڵکێشراو لە تونیك یان لۆسیۆن روخسارت خاوێن بکەرەوە. کەوا پێویست دەکات پێشتر لۆسیۆنەکەت ئامادە

کردبێت لەڕێگەی دانانی گژوگیا یان رووەك لە ناوی ئاوی کوڵاوداو پاشان بەکارهێنانی ئاوەکەی یان خەستکراوەی ئەو رووەکانە یان بەهۆی ئاوی میوەوە.

ئەمانە وادەکەن پێست بۆ وەرگرتنی چارەسەرەکانی‌و ئەو مادانەی کە خۆراکی پێویستی پێدەدەن‌و تەڕوبڕی دەکەن، ئامادە بێت.

زەیتی شێلان (مەساج)

بۆ ئامادەکردنی زەیتەکانی شێلان لە ماڵەوە دوو رێگە هەیە. یەکەمیان وا پێویست دەکات چەند دڵۆپێك لە زەیتێکی بۆندار (بەوریایی هەڵیبژێرە) لەگەڵ زەیتێکی رووەکیدا تێکەڵ بکەیت. ئەم رێگەیە ئاسان‌و خێرایە. بەڵام رێگەی دووەم پێویستی بەکاتی زیاترە چونکە وا پێویست دەکات رووەکەکان یەك یەك یان چەند دانەیەك پێکەوە بخەینە ناو زەیتەکەوە.

ماسکی دەم‌و چاو

لەڕێگەی هەندێك لەو مادە خۆراکییانەی لە چێشتخانەدا هەن (میوە، سەوزە، هێلکە، قەیماغ) دەتوانین ماسکی سودبەخش‌و ئاسان بۆ پێستی دەموچاوت ئامادە

بكـەیت. بەسروشـتی حـاڵ پێویسـتە مـادە سـەرەكییە بەكارهێنراوەكان تازەو لە جۆری باش بن. ماوەی دانانی ماسك بـەجیاوازی پێكهاتـەو كاریگەرییەكـەی دەگۆڕێـت‌و ئاسایی لە نێوان دە دەقیقە بۆ نیو سەعات دەبێت‌و لەو ماوەیەدا بەحەواوەیی‌و هێمنی دابنیشە یان پاڵبكەوە.

هەڵماندن fumigation

بریتییە لەگەرماوی هـەڵم بۆ دەم‌وچاو، جێبەجێكردنی ئاسانەو تەنها چەند دڵۆپێك لە زەیتی بۆندار دەكەیتە ناو ئاوی كوڵاوەوە پاشان دەم‌و چاوتی بخەرە بەر ئەو هەڵمەی لەو ئاوە گەرمەوە بەرز دەبێتەوە (پرچت بەخاولییەك یان پارچە قوماشـێك داپۆشـە). زۆر جـار پـەنا دەبەینـە بـەر هەڵماندن كاتێك كە پێستمان چەور دەبێت ئەویش پێش ئـەوەی ماسـك دابنرێـت چـونكە كـرداری هەڵماندنەكـە كونیلەكانی پێست دەكاتەوە. ئەم كردارە نزیكەی (10) یان (15) دەقیقە بەردەوام دەبێت.

چاودێری كردنی تایبەتی هەموو جۆرەكانی پێست

ڕێگەی خاوێنكردنەوەی پێست بەپێی جۆری پێستەكە چـەورە یـان وشـكە جیـاوازەو هـەروەها ئامادەكراوەكـانی بایـەخ پێدانیش بەهەریەكـەیان جیاوازەو دەگۆڕێت. كرێم (Cerme)و شـــیری خاوێنكرنـــەوە (lait)و تۆنێـــك (tonique) ئـەو ڕەگـەزە سـەرەكییانەن كـە بـۆ بایەخـدان‌و چاودێری كردنی پێست بەكاردەهێنرێن.

هـەروەها هەنـدێك ئامـادەكراوی دیكـە بـەپێی جـۆری سروشـتی پێسـتەكە دەگۆڕێـت لەگـەڵ ئـەم سـێ ڕەگـەزەدا تێكەڵ دەكرێن:

–مـادەی كرێنـەر (gommages)، بەپلـەی یەكـەم بـۆ هـەردوو پێسـتی چـەورو تێكـەڵ بـەكاردێن، بەزۆری جارێك یـان دووجـار لـە هەفتەیەكـدا بـەكاردێن بـۆ ئـەوەی پێسـت تووشی خرۆشان نەبێت. بەهیچ شێوەیەك ئەم مادانە نابێت بەر دەوروپشتی چاو بكەون چونكە پێستی ئەو ناوچەیە زوو تێكدەچێت. ئەگـەر پێسـتت لـە جـۆری تێكەڵـە مـادە كرێنەرەكـە بـۆ ناوچـەكانی ناوەراسـت (لـوت، ناوچـەوان، چەناگە) بەكاربێنە.

–ماســـكەكانی دەم‌و چـــاو (masques)، مـــادە كەڵەكـەبووەكانی پێسـتی چـەورو تێكـەڵ لەسـەر پێسـت لادەبـات‌و پێسـتی ئاسـایی‌و وشـكیش تـەڕوبڕ دەكـات‌و خـۆراكی پێویسـتی پێدەبەخشـێت. ماسـك دەتوانرێـت هەفتەی دووجار یان سێ جار بەكاربێت.

–هەڵماندن (fumigation)، كونیلەی گەورە یان گیراو بەهۆی مادەی چەورییەوە خاوێن دەكاتەوەو لەپێش دانانی ماسك لەسەری، بەتایبەتی ئەگەر پێستەكە چەور یان تێكەڵ بوو.

–زەیتەكانی شێلاندن (مەساج)، پێست تەڕوبڕ دەكات‌و خۆراكی پێویستی دەداتێ‌و مادە كەڵەكەبووەكان لە سەری لادەبـات. ئـەم زەیتانـە بـۆ شـێلاندن (واتـە دەسـتهێنان) بەپێستی دەم‌و چاو بەشێوەیەكی بازنەیی بەكاردێت هەر لە دەروپشتی لووتەوە بەئاراستەی ڕومـەت‌و، لـە ناوەراسـتی ناوچـەوانەوە بەئاراسـتەی هـەردوو چـاو، پاشـان چـەناگەو بەرەو خوار بەئاراستەی گەردن.

بەسروشتی حاڵ دەتوانیت ئامادەكراوەكانی جوانكاری خۆت لە ماڵەوە بەپێی ئەو پێكهاتانەی پێست كە ئاماژەمـان پێـدان ئامـادە بكـەیت‌و دەتوانیـت‌و ئـەم ئامادەكراوانـەی خوارەوەش بـەپێی جـۆری پێستەكەت‌و ئارەزووی تایبـەتی خـۆت‌و توانـای دابـین بـوونی پێكهاتـە سـەرەكییەكانییان، تاقیبكەیتەوە.

بایەخدانی ناوماڵ بە پێستی ئاسایی

بایەخدانی ساکار بەپێستی ئاسایی بەشی ئەوە دەکات لە حاڵەتێکی باشدا ئەو پێستە وەك خۆی لەو کاتەدا بهێڵێتەوەو ئەویش بەبێ بەکارهێنانی سابونی تایبەتی خاوێنکردنەوەی پێست بەشێوەیەکی رۆژانە. واباشە شیری خاوێنکردنەوە پاشان پاککردنەوەی بەهۆی تونیکەوە tonique بەکاربێت بۆ ئەوەی رێگە لە وشکبوونەوەی پێستەکە بگیرێت. هەروەها پێویستە پێستی ئاسایی لە فاکتەرە دەرەکییە زیانبەخشەکان بپارێزرێت ئەویش لەرێگەی بەکارهێنانی کرێمی پاراستنەوەو ماسکی هەفتانەوە.

هونەری بەکارهێنانی ماسك

ماسکی دەمو چاو ئامادەکراوی جوانکارین و خۆش و ئاسان دروست دەکرێن. بۆ دەستکەوتنی ئەنجامێکی باش پێویستە رەچاوی هەندێك رێسا بکەیت:

–لەپێش دانانی ماسکەکە دەموچاوت بەزەیتی زەیتون یان بادەمی شیرین بشێلەو بەپارچە لۆکە یان قوماشێکی نەرم لێی بکەرەوە.

–چەند چینێکی ئەستور لە ماسکەکە بدە لە دەموچاوت و گەردنت لەبیرنەچێت ئەگەر پێست وشك بوو.

–بەهێمنی بحەوێرەوە، پاڵ بکەوە یان لەسەر کورسییەك دابنیشە (نزیکەی (20) دەقیقە).

–ماسکەکە بەهۆی تۆنێك یان ئاو لێبکەرەوە (ئەگەر ئاوت بەکارهێنا خێرا بەپارچە قوماشێکی نەرم یان لۆکەیەك وشکی بکەرەوە).

ماسکی خەیار

ئەم ماسکە بۆ ئەو کەسانە بەسودە کە رەنگی پێستیان چوونیەك نییە، خەیارێك قاش قاش بەخڕی لەت بکەو بیخەرە سەر پێستی دەمو چاوو گەردن، پاشان پاڵ بکەوەو بۆ ماوەی (20) دەقیقە چاوت دابخەو واز لە خەیارەکە بێنە. لە دواییدا قاشە خەیارەکان لابەرەو روخسارت بەتۆنێك خاوێن بکەرەوە. ماسکی خەیار کونیلەکانی پێست بچوك دەکاتەوەو خاوێنی دەکاتەوەو پێست بەهێز دەکات و چالاکی دەکاتەوە.

ماسکی لاولاو

ئەم ماسکە بۆ ئەو کەسانە بەسودە کە دەموچاویان هەڵئاوساوە، چنگێك گەڵای لاولاو بخەرە ناو دەفرێك ئاوی کوڵاوەوەو لێی گەڕێ بۆ ماوەی 30 چرکە بکوڵێت. پاشان بیپاڵێوەو لێی بگەڕێ تاکو سارد دەبێتەوە پاشان بۆ ماوەی دە دەقیقە گەڵاکان بنوسێنە بەدەموچاوتەوە. لە دواییدا لێیان بکەرەوەو روخسارت بشۆ.

ماسکی پرتەقاڵ

دوو کەوچکی گەورە لە هەنگوین (وا باشە هەنگوینی گوڵی پرتەقاڵ بێت) لەگەڵ دوو کەوچکی گەورە لە شەربەتی یان ئاوی پرتەقاڵ تێکەڵ بکە ئەو تێکەڵەیە بۆ ماوەی دە دەقیقە با بەدەموچاوو گەردنتەوە بێت. پاشان بەئاوی تێکەڵ بەکەمێك لیمۆی ترش دەمو چاوت خاوێن بکەرەوە.

ماسکی پەنیری سپی

دوو کەوچکی گەورە لە پەنیری سپی (رێژەی چەوری تێیدا 40٪ بێت) لەگەڵ دوو کەوچکی گەورە لە هەنگوینی گوڵی جاترە یان گوڵبەندی شاخ (یان هەر هەنگوینێکی دیکە)و دوو کەوچکی گەورە لە ئاوی یان شەربەتی لیمۆی ترش تێکەڵ بکە، پاشان بەم تێکەڵەیە بدە لە دەموچاوت و بەچینێکی ئەستور تاکو ماوەی بیست دەقیقە وازی لێبێنە، لە دواییدا بەئاو دەموچاوت بشۆ.

ماسکی قەیماغی تازە

دوو کەوچکی گەورە لە هەنگوین (وا باشە هەنگوینی گوڵی داوجەوی بێت) لەگەڵ یەك کەوچکی گەورە لە قەیماغی تازەو یەك کەوچکی بچوك لە ئاوی یان شەربەتی لیمۆی ترش تێکەڵ بکە. ئەم تێکەڵەیە بدە لە روخسارو گەردنت، بۆ ماوەی بیست دەقیقە وازی لێبێنە، پاشان بەئاوی شلەتێن بیشۆ.

ماسکی ئارد

یەك کەوچکی گەورە لە هەنگوین (هەنگوینی گوڵی دارجەوی بێت باشترە) لەنیو کوپ شیری گەرمدا بتوێنەرەوە، چوار کەوچکی گەورە لە ئاردی گەنمی تێبکەو زۆر بەباشی تێکەڵیان بکە تاکو تۆپەڵی بچوکییان تێدا نەمێنێت. پاشان یەك کەوچکی گەورە لە زەیتی زەیتونی تێبکەو بەباشی پێکەوە تێکییان بدە. ئەم ماسکە بدە لە دەموچاوت و بۆ ماوەی یەك چارەکە سەعات وازی لێبێنەو پاشان بەئاوی شلەتێن بیشۆ.

ماسك بۆ پێستی رەنگ زەرد هەڵگەڕاو

یەك زەردێنەی هێلکە لەگەڵ یەك کەوچکی گەورە لە

زەیتی زەیتون تێكەڵ بكەو ئەم تێكەڵەیە بدە لە دەموچاوت و بۆ ماوەی دە دەقیقە لێی بگەڕێ پێوەی بمێنێتەوە، پاشان بەئاوی سارد بیشۆ.

چۆنێتی بەكارهێنانی شیر بۆ خاوێنكردنەوە

زۆربەی كات تەنها چەند دڵۆپێك لەشیری خاوێنكردنەوە دەخەینە سەر پارچە لۆكەیەك و دەموچاومانی پێ خاوێن دەكەینەوە، بەڵام ئەمە هەڵەیە، ڕێگەی دروست ئەوەیە چەند دڵۆپێك لە شیری خاوێنكردنەوە راستەوخۆ بخەیتە سەر پێستی دەموچاوت و بەهۆی سەری پەنجەكانتەوە بیشێلی (واتە مەساجی بۆ بكەیت) پاشان بەپارچە لۆكەیەك یان قوماشێك خاوێنی بكەرەوە.

شیری خاوێنكردنەوە لەگەڵ بادەم

(25)گرام لە ئاردی بادەم لەگەڵ یەك لەسەر چواری لیترێك شیردا تێكەڵ بكە، وازی لێبێنە بۆ ماوەی دە دەقیقە پاشان بەهۆی پارچە قوماشێكی تەنكەوە بیپاڵێوە.

شیری خاوێنكردنەوە لەگەڵ هەنگوینداا

یەك كەوچكی گەورە لە هەنگوین (وا باشە هەنگوینی گوڵی دارجەوی بێت) لەگەڵ (200)مللتر لە ئاوی كانزایی و (200) مللتر لە شیری كەم چەوری تێكەڵ بكە. پێش ئەوەی ئەم تێكەڵەیە بەكاربهێنیت زۆر بەباشی لەناو دەفرێكدا تێكی بدە، دەتوانیت بۆ ماوەی یەك هەفتە وەك زۆرترین ماوە پارێزگاری لەم تێكەڵەیە لە بەفرگرەدا بكەیت.

شیری خاوێنكردنەوەی لەگەڵ پرتەقاڵ

سێ كەوچكی گەورە لە فازلین لەگەڵ سێ كەوچكی گەورە لە زەیتی چەكەرەی گەنم یان زەیتی زەیتون تێكەڵ بكە. پاشان سێ كەوچكی گەورە لە شەربەتی یان ئاوی پرتەقاڵ تێبكەو تێكەڵەكە بەباشی پێكەوە تێكبدە.

لۆسیۆنی گوڵی پرتەقاڵ

چنگێك لەگوڵی پرتەقاڵ بكەرە ناو نیو لیتر ئاوی سارد، ئاوەكە تاوكو پلەی كوڵاندن بكوڵێنەو بۆ ماوەی دە دەقیقتە وازی لێبێنە. پاشان بیپاڵێوەو ئاوی نیو لیمۆی ترشی تێبكەو پێكەوە بەباشی تێكیان بدە.

تونیك بەقەیسی

گوشەری میوە یان وردكەری سەوزە بەكاربێنە بۆ ئەوەی ئاوی دەنكێك قەیسیت دەستبكەوێت، دوایی شەربەتی یان ئاوی نیو لیمۆو دوو كەوچكی گەورەی لە ئاوی كانزایی تێبكە. ئەو مادانە بەباشی پێكەوە تێكەڵ بكەو بەهۆی پارچە لۆكەیەكەوە ئەم تێكەڵە بدە لە پێستی دەموچاوت، ئەویش لەدوای خاوێنكردنەوەی پێستەكە بەشیر. دەتوانیت ئەم تونیكە لە بەفرگرەدا تەنها دوو ڕۆژ هەڵگیرێت.

لوسیون لە پەڕی گوڵ

چنگێك لەگوڵ بخەرە ناو لیترێك ئاوی كوڵاو، بۆ ماوەی بیست دەقیقە وازی لێبێنەو پاشان بیپاڵێوە، ئەم لۆسیۆنە بەساردی بەكاردێن و لەدوای هەر بەكارهێنانێكیش پێویستە بخرێتە ناو بەفرگرەوە.

(*)گەرماوی مریەم:- بریتییە لە دەفرێك ئاوی كوڵاو كە لەناویدا دەفرێكی دیكە هەیە ئەو مادەیەی تێدەكەین كە دەمانەوێت گەرمی بكەین بەهێواشی و بەبێ ئەوەی دەفری مادەكە بەر ئاگر بكەوێت.

سەرچاوە:

الجمال والعناية الطبيعية بالوجه، صوفي لاكوست، بيروت- لبنان 2001، شركة دار الفراشة للطباعة والتوزيع.

تێڕوانینی گەردوون لەلایەن مرۆڤەوە

پەرچڤەی: محەمەد عارف
سەرپەرشتیاری پسپۆڕی فیزیا

لەوکاتەوە کە مرۆڤ لەسەر ڕووی زەوی پەیدابووە. سەرنجی داوەتە ئەستێرە ئاسمانییەکانو بەچاوی خۆیان ئەو ئەستێرانەیان دیوە بەبێ ئەوەی هیچ هۆیەک بۆ ئەو مەبەستە، بەکاربهێنن.

زۆر دەمێکە مرۆڤ سەرنجی داوەتە جووڵەی ئەستێرەکانو هەسارەکانو خۆرو هەیڤی و هەولێ داوە سەرنجەکانی خۆی لەسەر خۆڵی زەوی تۆمار بکات بەبەکارهێنانی داروو ووردە بەردی تیژ، تۆمار بکات.

دوای ئەوە مرۆڤ توانی چەند ئامێرێکی ساکار درووست بکات بۆ سەرنج دانی ئاسمان، یەکێك لەو ئامێرانە قیبلەنما (أسطرلاب) بووە. ئەو قیبلەنمایە ئامرازێکە بۆ پێوانی بازنەکانی خرۆكو بەرزایی ئەستێرەکان، بەکاردێتو ئەم ئامرازە یۆنانییەکان دۆزیانەوە. هەروەها عەرەبەکانیش چەند ئامێرێکییان ئاشکرا کردوە کوو ئامرازی چواریەكو ئامرازی زاریو ئامرازی شەش یەك.

چیرۆکی دۆزینەوەی تەلیسکۆب:

لە کۆتایی سەدەی پانزەهەمدا بوو یەکێك لە کوورەکانی چاویلکە فرۆشی هۆڵەندی (هانز لیبەرشی) دەچێتە تاقیگەکەی باوکییەوە، یاری بەهاوێنەکانی ناو تاقیگەکە دەکات. کاتێك بەرێکەوت دوو هاوێنەی لەنزیك یەکەوە داناو سەیری زەنگی کڵێسەیەکی دووری پێکرد کە لەلای تاقیگەکەوە بوو تێبینی کرد کە زەنگەکە نزیك بۆتەوەو گەورەش بووە دەست بەجێ ئەو هەستەی بەباوکی گەیاندو (هانز لیبەریش) زانی چییەو هۆکەشی چییە. بەم شێوەیە تەلسکۆب دۆزرایەوە.

یەکەم جار تەلیسکۆب لە هۆڵەندا بەکارهێنرا. ئینجا لە هەندێك لە وڵاتەکانی ئەوروپادا بڵاوبووەوەو لەبواری جەنگو ڕاوکردندا بەکاردەهێنرا، هەندێك کەس بازرگانیان پێوە دەکرد بۆ پارە پەیداکردن وەك سەیر کردنی شاخو دۆڵە دوورەکانو ئاپۆرە دوورەکان بەرامبەر برێك پارە.

کاتێك زانای بەناوبانگی ئیتاڵی (گالیلۆ) بیستی کە تەلسکۆبی وەرزشیو گەردوونی دۆزراوەتەوە. دوای لێکۆڵینەوەیەکی خەستو خۆڵ یەکەم تەلیسکۆبی دروست کرد گەورە کردنەکەی سێ ئەوەندە بوو دوای هەوڵدانێکی زۆر وەبەچەند تاقیکردنەوەیەك گەورە کردنەکەی بەرەو پێش برد تا لە ئەنجامدا تەلسکۆبێکی دروست کرد کە گەورەکردنەکەی (33) ئەوەندە بوو.

ووشەی تەلسکۆب کە لە بنچینەی ئیشەکەیەوە هاتووە، لە دوو پارچە پێك هاتووە: بەشی یەکەمی کە (Tele)ە بەزمانی ئیتاڵی کۆن بەواتای دوور دێت. بەڵام بەشی دووەمی کە (Scope)ە بەواتای (کەشف) دۆزینەوە دێت. واتە وشەی تەلیسکۆب بەمانای (دۆزینەوەی بوار دێت لە

دوورەوە).

عەرەبەکان ناوی (مقراب)یان بۆ تەلیسکۆب، دانا.

جۆرەکانی تەلسکۆبی گەردوون.

جۆرەکانی تەلسکۆبی گەردوونی ئەمانەن:

1-تەلسکۆبی شکاندنەوە

لەم تەلسکۆبەدا هاوین کۆ بەکاردەهێنرێت. ئەم تەلسکۆبە لە لولەیەکی درێژ پێکهاتووە هاوینکۆیەکی دوورە تیشکۆی درێژی تێدا بەکاردەهێنرێت و لە یەکێك لەلاکانی بۆرییەکەیدا چەسپ دەکرێت پێی دەووترێت (هاوێن تەن) ئیشەکەی کۆکردنەوەی ئەو تیشکە ڕووناکیانەیە کە لە تەنەکەوە دەردەچن و بەرەو هاوینکۆکە دێن لە تیشکۆی هاوێنەکەدا چڕ دەبنەوە بەم شێوەیە وێنەیەك بۆ تەنەکە دروست دەبێت هەروەکوو ئەو وێنەیەی کە کامێرا دروستی دەکات. هەروەها هاوینکۆیەکی دیکەی بچووك لەلاکەی دی بۆرییەکەداو لە پشت وێنەی یەکەمەوە دادەنرێت پێی دەووترێت (هاوێن چاو). ئیشی ئەم هاوێن چاوە گەورەکردنی وێنەی یەکەمە کە ئەویش باری شەشەمی دروست بوونی وێنەیە لە هاوینکۆدا.

جوانی ئەو وێنەیەی کە تەلسکۆب دروستی دەکات بەندە بەبڕی کردنەوەی بیلبیلەی هاوێن تەنەکە. هەرچەندە هاوێن تەنەکە گەورەتر بێت بڕی ئەو ڕووناکییەی کە لە تەنە ئاسمانێکەوە دێت زیاتر دەکەوێتە سەر هاوێن تەنەکەو لە ئەنجامدا ئەو وێنەیەی کە بۆ تەنە ئاسمانییەکە دروست دەبێت جوانترو ئاشکرا تر دەبێت وەك لەوەی هاوێن تەنەکە بچووك بێت. لەبەرئەوە بوو زانا گەردوون ناسییەکان پێشبڕکییان دەکرد بۆ دروست کردنی تەلسکۆبێکی گەوەتر بۆ بینینی تەنە ئاسمانییە بچووکەکان و دوورەکان لە قوولایی گەردووندا کە ڕووناکییەکانیان کزە.

ئەم جۆرە تەلسکۆبە بەشکاندنەوانە چەند کەموکوڕییەکیان تێدا بەرچاو دەکەوێت کە ئەویش ئەمانەن:

1-هاوینکۆ ناتوانێت هەموو ڕەنگەکانی تیشکی سپی (شەبەنگی ڕووناکی) لەیەك تیشکۆدا کۆبکاتەوە چونکە هەریەکە لە شەبەنگەکانی تیشکی ڕووناکی سپی درێژییە شەپۆلێکی جیاوازی هەیە لەبەرئەوە ڕەنگەکان لە چەند تیشکۆیەکی جیاوازدا کۆدەبنەوە. هەر لەبەرئەوەشە کە وێنەکە جوان نابێت و ڕەنگەکانی تێکەڵ دەبێت. ئەم ڕووداوە پێی دەوترێت (لێڵ ڕەنگی) کە جۆرێکە لە عەیبەکانی هاوینکۆ.

زانایان هەمیشە هەوڵیان داوە بۆ کەم کردنەوی لێڵ ڕەنگی ئەویش بەگۆڕانکاری گونجاو لە هاوینکۆکاندا. بۆ هەمان مەبەست زانای بەناوبانگ (جوهانس هیفیلیوس) هاوینکۆیەکی گەورەی دروست کرد دوورە تیشکۆکەی دووانزە پێ بوو، هەروەها هەندێك لە زانا گەردوون ناسییەکان چەندەها هاوینکۆی جووت هاوێنەیان دروست کرد پێکهاتبوو لە دوو هاوێنە یەکێکیان هاوینکۆ نووسێنرا بەهاوێن پەرتیکەوە. بەمەش بەڕادەیەکی زۆر لێڵ ڕەنگیان لە هاوێنەدا نەهێشت.

بەڵام کەموکوڕی دووەمی هاوینکۆکان ئەوەیە ناتوانرێت هاوینکۆیەکی گەورە بۆ ئەم مەبەستە دروست بکرێت. چونکە تەلسکۆبێك ئەم جۆرە هاوێنکۆیەی تێدا بێت ڕووەو ئاسمان ئاراستە بکرێت هاوێنکۆ گەورەکەی لار دەبێتەوە، و دەبێتە هۆی ئەوەی وێنەی ئەو تەنە ئاسمانییەی پێدەبینرێت جوان و بێ لێڵ ڕەنگی نەبێت. ئەم کۆسپەش تەنها زانای بەناوبانگ (ئیسحاق نیوتن) توانی چارەسەری بکات کە لەداهاتوودا باسی دەکەین.

هاوێن چاو

2-تەلسکۆبی دانەوە یان (تەلسکۆبی ڕەتکەرەوە)

بۆ چارەسەرکردنی لێڵ ڕەنگی زانا نیوتن هاوێنکۆکانی تەلسکۆبی شکاندنەوەی گۆڕی بەئاوێنەیەکی ڕووچاڵ. ئەو ئاوێنە ڕووچاڵە ئەو تیشکە ڕووناکییانە دەداتەوە کە لە تەنە ئاسمانییەکانەوە دێت و دەمانەوێت بیان بینین و لە تیشکۆی ئاوێنەیەکی ڕوو قۆقزدا ئەو تیشکانە کۆ دەکاتەوە. واتە ئەم ئاوێنەیە دەوری هاوێنکۆیەك دەبینێت. ئەم جۆرە تەلسکۆبانە پێیان دەوترێت تەلسکۆبی دانەوە وەیان (تەلکسکۆبی نیوتن) بۆ ڕێزدانان لەم زانا بەرزە. ئاوێنەی ڕووچاڵ بەوە جیادەکرێتەوە لە هاوێنکۆ، کە لێڵ ڕەنگی لە ئاوێنەی ڕووچاڵدا ناهێڵێت لەبەرئەوە وێنەکە ڕوون و ئاشکرا دەبێت بەبێ دروست بوونی لێڵ ڕەنگی. هەروەها درووست کردی ئاوێنە زۆر ئاسانترە لە دروست کردنی هاوێنەو هەرزانترە. لەبەر ئەوە تەلسکۆبی دانەوە زۆر هەرزانترە لە تەلسکۆبی شکاندنەوە.

بەم شێوەیە دەتوانرێت ئاوێنەی زۆر گەورە دروست بکرێت بۆ تەلسکۆبە دانەوەکان. چوونکە بەدانانی پارچە کانزایەك کە لە پشتی ئاوێنەکەوە دادەنرێت، ئاوێنەکە رادەگیرێت و نایەڵێت لاربیبێتەوە لەکاتی بەکارهێنانیدا. هەر لەبەرئەوەشە. تەلیسکۆبە گەورەکان هەموویان لە جۆری تەلسکۆبی دانەوەن. بڕوانە وێنەی (2)

لەم دووایییەدا چەند تەلسکۆبێکی زۆر گەورە دروست کرا وەکوو تەلسکۆبی ڕوانگەی (بالومار) کە لە ساڵی 1948م دا دەست بەدروست کردنی کراو لەسەر شاخی بالومار لە کالیفۆرنیا دانرا.

درێژەی تیرەی ئاوێنەی ئەو تەلسکۆبە (200) ئینچ بوو واتە (5) مەتر لەو کاتەدا ڕوانگەی بالومار بەگەورەترین ڕوانگە دادەنرا لە جیهاندا.

1–هێزی گەورەکردن: Magnification

هێزی گەورەکردن یەکێکە لە هەرە ئیشە گرنگەکانی تەلسکۆب. چونکە تەلسکۆب هەڵدەستێت بەگەورەکردنی وێنەی ئەو تەنە ئاسمانیانەی کە تێڕاونینکە دەیەوێت بیان بینێت بەشێوەیەکی جوان و روون و ئاشکرا.

گەورەکردن لە تەلیسکۆبدا بەڕێگەیەکی زۆر ئاسان ئەنجام دەدرێت بەوەی دووره تیشکۆی هاوێن تەن یان ئاوێنە سەرەکییەکە دەپێورێت. ئینجا ئەم دووره تیشکۆیە دابەش دەکرێت بەسەر دووره تیشکۆی هاوێن چاوەکەدا بەم شێوەیە ڕادەی گەورەکردنەکەی دەردەهێنرێت.

بۆ نمونە، ئەگەر دووره تیشکۆی هاوێن تەنێك وەیان ئاوێنەیەك (100) سەنتیمەتر بێت، و دووره تیشکۆی هاوێن چاوەکەی (2) سەنتیمەتر بێت. ڕادەی گەورەکردنی تەلیسکۆبەکە (50)جار دەبێت. دەتوانرێت ئەو هێزی گەورەکردنە بگۆڕرێت لە هەمان تەلسکۆبدا کە چەند هاوێنچاوێکی دوره تیشکۆ جیاوازی تێدابێت. وابەوە لەسەر هەر هاوێنچاوێك ژمارەیەك دانرێت و لەتەنیشت ئەو ژمارەیە نیشانەی (X) دادەنرێت وەکوو 6X یان 10X یان 20X ئەم ژمارانە دووره تیشکۆی هاوێنەکانە بەملیمەتر دەنوێنێت.

هەندێك لەو کۆمپانیانەی تەلسکۆبە گەردوونییە هەمەجۆرەکان دروست دەکەن لەسەر یەکێك لەلاکانی تەلسکۆبەکە چەند ژمارەیەك دادەنێن یەکێکیان بۆ هێزی گەورەکردنە، ئەوی دیکەیان بۆ ڕادەی کردنەوەی بیلبیلەی هاوێن تەنەکەیەو ئەو دوو ژمارەیە بەشێوەی لێك دان لەسەر تەلسکۆبەکە تۆماری دەکەن وەکوو (20X50) وەیان (7X40). ژمارەی یەکەمیان کە لەلای چەپەوەیە بۆ هێزی گەورەکردنە وە ژمارەی دووەمیان کە دەکەوێتە لای راستەوە بۆ ڕادەی کردنەوەی لووی هاوێنەکەیەو یان ئاوێن تەنەکەیە بەملیمەتر.

لێرەدا پێویستە ڕەچاوی خاڵێکی گرنگ بکرێت ئەویش ئەوەیە لەکاتی کڕینی تەلیسکۆبێکدا، دەبێت ئاگاداری ئەوە بیت کە هێزی گەورە کردنی هەر تەلسکۆبێك کە راستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ ڕادەی کردنەوەی بیلبیلەی هاوێنەکەدا یان ئاوێن تەنەکەدا چەندە چونکە هەر هاوێنەیەك توانای دیاریکراوی تایبەت بەخۆی هەیە، و دەبێت هێزی گەورەکردنەکەی لە توانای هاوێنەکە نەچێتە دەرەوە.

هەرچەندە تیرەی هاوێنەکە یان ئاوێنەکە گەورە کرێت، توانای زیاتر دەبێت بۆ کۆکردنەوەی رووناکی و لە ئەنجامدا وێنەکە روون ترو ئاشکراتر دەبێت. واچاکە هێزی گەورەکردن لە (50) جار زیاتر نەبێت ئەگەر بیلبیلەی هاوێنەکە (2) ئینچ بێت. هەروەها لە (150) جار زیاتر نەبێت ئەگەر بیلبیلەی هاوێنەکە (4) ئینچ بێت.

ئەگەر هێزی گەورەکردن زیاتر بوو لە توانای هاوێن تەنەکە. وێنەکەی ناو تەلیسکۆبەکە لێڵ دەبێت. واتە بریقەداروو ئاشکرا نابێت.

هەروەها گەورەکردن بەپلەیەکی بەرز تیرەی مەودای بینین لە تەلسکۆبەکەدا کەم دەکاتەوەو ئاراستەکردنی تەلسکۆبەکە بەئاراستەی تەنە ئاسمانییەکان قورس و گران دەکات.

جگە لەمە گەورەکردنی تیرەی هاوێنەکە وا لە تەلسکۆبەکە دەکات بەهێزتر ببێت و تەنە ئاسمانییە کەم درەوشاوە دوورەکانی پێ ببینین لای خوارەوە خشتەیەکە تیرەی هاوێنەی تەلسکۆبەکەو ڕادەی بینینی تەنە ئاسمانییەکان بەهۆی تەلسکۆبەوە دیاری دەکات

تیرەی هاوێنەکە بەئینچ	گەورەترین ڕادەی بینین
1 ئینچ	9,5 جار
2 ئینچ	10,8 جار
2,5 ئینچ	11,3 جار

3 ئینج	11,7 جار
4 ئینج	12,3 جار
4,5 ئینج	12,6 جار
5 ئینج	12,8 جار
6 ئینج	13,2 جار
8 ئینج	13,8 جار
10 ئینج	14,3 جار
12,5 ئینج	14,8 جار

2–هێزی جیاکردنەوە

هەندێك وا دەزانن کە گرنگ ترین سیفەتی تەلسکۆب هێزی گەورەکردنە ئەمەش لە هەمووبارێکدا راست نییە بەڵکوو سیفەتێکی دیکەی گرنگ هەیە دەبێت پەیڕەوی بکرێت، کاتێك کە باسی توانای تەلسکۆب دەکەین، ئەویش (هێزی جیاکردنەوەی) تەلسکۆبەکەیە واتە جیاکردنەوەی دووتەنی بەیەکەوە نووساوە واتە جیاکردنەوەی یە کێکیانە لە ئەوی دیکەیان .

ئەگەر دوو تەلسکۆب ئامادە بکەین یەکێکیان تیرەکەی (6) ئینج بێت و ئەوی دیکەیان تیرەکەی (2) ئینج بێت و هاوێنچاوەکەی هەریەکەیان بگۆڕێت بە جۆرێك هێزی گەورەکردنی هەردووکیان وەکوو یەکی لێبێت، ئینجا هەردووکیان ئاراستەی ئەستێرەیەکی دووانی بکەیت تەلسکۆبی یەکەمیان هەردوو ئەستێرەکە لەیەك جیا دەکاتەوە ، بەڵام دووەمیان ئەوکارە ناکات .

دامەزراندنی تەلسکۆبی گەردوونی:

هەڵگرتنی دووربین بە دەست لەلایەن کەسێکەوە ئاسانە چوونکە هێزی گەورەکردنەکەی کەمە وە لە "20" جار زیاتر نییە بەڵام ئەگەر هێزی گەورەکردنی تەلسکۆبەکە لە "25" جار زیاتر بوو ئەوا هەڵگرتنی بە دەست ئاسان نابێت، و لەرینەوەیەکی زۆر لە وێنەکەیدا پەیدا دەبێت لە ئەنجامی لەرینەوەی دەستی ئەو کەسەی تەلسکۆبەکەی هەڵگرتووە. ئەم لەرینەوەیەش بەپێی زیاد بوونی هێزی گەورەکردنی تەلسکۆبەکە زیاد دەکات و دەبێتە هۆی لێڵی وێنەکەو ئەو وێنەیە روون و ئاشکرا نابێت بەتایبەتی ئەگەر تەلسکۆبەکە قوورس بێت بە دوواچوونی تەنەئاسمانییەکان وەکوو هەورە پەڵەو گەلەکیسیەکان و هەسارەکان و ئەوانی دی وێنە گرتنیان بەهۆی تەلسکۆبی گەردوونییەوە ئەستەمە ئەگەر ئەو تەلسکۆبە بە دەست هەڵگیرێت لە ئەنجامی ئەو لەرینەوە گەورەیەی تووشی دەستی هەڵگر دەبێت

دووریگە هەیە بۆ دامەزراندنی تەلسکۆب: altazi muth mounting

1–دامەزراندنی شاوڵی: Altazi muth mounting

ئاسانترین رێگەی دامەزراندن ئەم دامەزراندنە یە . بروانە وێنەی"3" تەلسکۆبەکە ئامادە دەکرێت و لەسەر بنکەیەکی سیانی دادەنرێت، بەجۆرێك بتوانرێت تەلسکۆبەکە بۆ هەموو لایەك ئاراستە بکرێت وەکوو جووڵە پێکردنی بۆ سەرەوە بۆ خوارەوە بۆ لای راست وەهەروەها بۆلای چەپ هەر وەکوو بنکەی سیانی دامەزراندنی کامێرای وێنەگرتن. دامەزراندنی شاوڵی تەنها بەکەڵك دێت بۆ تەلسکۆبە گەردوونییە بچووکەکان. دەبێت ئەوەیش بزانین بە دوواچوونی تەنە ئاسمانییەکانی بۆشایی بەم جۆرە تەلسکۆبانە ئاسان نییە.

2–دامەزراندنی ئاسۆیی Eguatorial mount

ئەم دامەزراندنە لە ئاسمان ناسینی تازەدا بەکار دەهێنریت . تەلسکۆبەکە لەسەر بنکەیەك دادەنرێت بە جۆرێك تەوەرەکەی ئاراستەی ئەستێرەی پۆلی"النجم القطبي" دەکرێت و لە هەمان کاتدا لاری زەویی بە دەوری تەوەرەکەیدا فەرامۆش دەکرێت بروانە وێنەی"4" لە سیفەتە باشەکانی ئەم جۆرە دامەزراندنە ئەوەیە کە بە دووادا چوونی تەنە ئاسمانییەکان ئاسانتر دەبێت. ئەگەر تەنە ئاسمانییەکە چووە دەرەوە لە بواری بینینی تەلسکۆبەکەدا ، ئەوا بەرەو لای راست (بەرەو ئاراستەی خۆرئاوا) تەلکسۆبەکە دەجووڵێنرێنو تەنە ئاسمانییەکە بەئاسانی دەگەڕێتەوە بۆ ناو بواری بینینی تەلسکۆبەکە. لەسەر تەلسکۆبە باشەکان لە دامەزراندنی ئاسۆییدا مۆتۆرێکی بچووك (Motordrive) هەیە لەسەر بنکەی تەلسکۆبەکە دادەنرێت، ئیشی ئەوەیە تەلسکۆبەکە دەجووڵێنێت بەهەمان خێرایی خوولانەوەی زەوی بەدەوری تەوەرەکەیدا لە خۆرهەڵاتەوە بۆ خۆرئاوا، هەروەها تەلسکۆبەکە بۆ چەند کاژێرێکی دوورو درێژ ئاراستەی تەنە ئاسمانییەکان دەکات بەبێ دەستکاری کردن. ئەمەش بۆ وێنەگرتنی ئاسمانی گرنگییەکی زۆری هەیە.

وێنەگرتنی گەردوونی

باشترین هۆکار بۆ خوێندنی زانستی گەردوونی، ئەو وێنە گەردوونییانەیە کە بەهۆی تەلسکۆبی گەردوونییەوە دەگیرین.

کاتێك مرۆڤ بەهۆی تەلسکۆبێکی گەردوونییەوە سەیری ئاسمان دەکات، تەنە ئاسمانییە نزیکەکان بەئاسانی دەبینێت وەکوو هەیڤی و هەسارە نزیکەکانی وەکوو هەسارەی کەیوان و مارس. بەڵام تەنە ئاسمانییە دوورەکانی وەکوو گەلەکسییەکان، پەڵە هەورەکان، هێشووە ئەستێرەییەکان بەشێوەیەکی روون و ئاشکرا بەم تەلسکۆبانە نابینرێن.

بۆ نموونە نزیك ترین گەلەکسی کە ناوی گەلەکسی ژنە زنجیرکراوەکەیە و نزیکە لە گەلەکسییەکەمانە (ڕێگەی کاکێشان) و بەجوانی بەم تەلسکۆبانە نابینرێت. لەبەرئەوە زانا گەردوون ناسییەکان زۆرجار پەنا دەبەنە بەر وێنەگرتنی فۆتۆگرافی گەردوونی ئەو تەنە ئاسمانیانە ئەویش بەبەکارهێنانی فیلمە زۆر هەستیارەکان بۆ ئەو رووناکییانەی کە لە تەنە ئاسمانییە زۆر دوورەکانەوە دێن و دەکەونە سەر ڕووی ئەو جۆرە فیلمە هەستیارانە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ. بەم شێوەیە تەلسکۆبە گەردوونییەکە بڕێکی ئێجگار زۆر رووناکی کۆدەکاتەوە کە لەو تەنە ئاسمانییانەو، گەلەکسییانەوە دەردەچن. بەم شێوەیە وێنەکانیان روون و ئاشکرا دەبێت و ووردەکارییەکانیان دەردەکەوێت.

لە راستیدا وێنەگرتنی گەردوونی یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکانی بەرەو پێش چوونی زانستی گەردوونی. کتێبە گەردوونییەکان و هۆکارەکانی فێرکردنی گەردوونی پڕن لە وێنەی روون و ئاشکرای تەنە ئاسمانییەکان لە ووردەکاریدا کە یارمەتییەکی زۆری خوێندنی دا لە زانستی گەردوونیدا، هەروەها وێنەگرتنی گەردوونی بووە هۆی دۆزینەوەی هەندێك لە تەنە ئاسمانییەکان بەتایبەتی لە سیستەمی خۆریدا، وەکوو دۆزینەوەی هەندێك هەیڤی هەسارە گەرۆکەکان بەتایبەتی (بلۆتۆ)، دووای گرتنی وێنەی شوێنەکەی بەتەلسکۆب. جگە لە چەندین دۆزینەوەی دی لە بواری گەردوون ناسیدا.

تەلسکۆبە ڕایدیۆیە گەردوونییەکان: Radio Telescopes

زانا ئاسمانییەکان هەر لە سەردەمی گالیلۆوە تا ئێستا ئەو تەلسکۆبە گەردوونییانەیان بەکارهێناوە کە بەتیشکی رووناکی بینراو کاریان دەکرد.

لە دووای کۆتایی هاتنی جەنگی دووەمی جیهانی، زانا گەردوون ناسییەکان جۆرێکی دیکەی تەلسکۆبی گەردوونیان بەکارهێنا بۆ لێکۆڵینەوەی گەردوونی، دووای وەرگرتنی کۆمەڵە ئامێرێکی گەردوونی لە سووپا جەنگاوەرەکان. بەم کۆمەڵە ئامێرانە توانرا جۆرە تەلسکۆبێکی دی دروست بکەن پێی دەووترێت تەلسکۆبی ڕادیووی.

تەلسکۆبە رادیوویەکان رووناکی بینراو بەکارناهێنن بۆ لێکۆڵینەوەی ئاسمانی بەڵکوو ئەو شەپۆلە ڕادیوویانە بەکاردەهێنن کە لە تەنە ئاسمانییەکانەوە دەردەچن، هەروەها لە قولایی ئاسمانەوە. ئەمەش لقێکی تازەیە لە لقەکانی زانستی گەردوونی کە پێی دەووترێت (زانستی گەردوونی ڕادیووی) Radio Astronomy یەکەم کەس کە تەلسکۆبێکی گەردوونی ساکاری ڕادیووی بەکارهێنا بۆ بەدواداچوونی تەنە ئاسمانیەکان، گەردوون ناسی ڕادیووی بەناوبانگ (جروت ریبیر) بوو، کە توانی بنکەی تەلیسکۆبێکی ڕادیووی سەرەتایی ساکار لە باغچەی ماڵەکەیدا درووست بکات لە شاری (ئەلینۆی). دوای ئەوە چەندین بنکەی بینگەی گەردوونی رادیووی زۆر گەورەی جیاواز دامەزرێنرا وەکوو– بینگەی (بانك گرین)ی ڕادیووی لە ئینگلتەرەو بینگەی (ئەریسیبو)ی ڕادیووی لە دوورگەی پورتۆریکو لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، کە گەورەترین بنکەی بینگەی ڕادیوویە لە جیهاندا.

دووای ئەوە زانا گەردوون ناسییەکان کە لە بواری گەردوونی ڕادیوویدا کاریان دەکرد بینگە ڕادیوویە گەورەکانیان ئاراستەی ئاسمان دەکردوو ئەو شوێنە گرنگانەیان دەست نیشان دەکرد کە تیشکی ڕادیوویان لێوە دەردەچوو بەگوێرەی جیاوازی هێزەکانیان. ئەو تیشکە ڕادیوویانەی کە لە خۆرو ئەستێرەکان و گەلەکسییەکانەوە دەردەچوو لە قووڵایی ئاسمانەوە. لە دووایيدا ئەم بینگانە چەند کەتەلۆکێکی فەلەکی ڕادیوویان چاپ کردوو بڵاویان کردەوە کە چەندەها شوێنی سەرچاوە شەپۆلییە

ڕادیوویـەکانیان تیایـدا دیـار کردبـوو لـە دووایییـدا بنکـەی دەوڵــەتانی یــەکگرتووی گــەردوونی، پشــتیان بەســت بەکەتەلۆکێکـەوە کـە زانکـۆی کـامبرج لـەبارەی سەرچـاوە ڕادیووییەکانــەوە بڵاویــان کــردەوە. کــە پێــی دەووتــرا کەتـەلۆکی گشـتی تـازەی زانکـۆی کـامبرج و کورتەکـەی بـەلاتینی (N.G.C)یـە، بۆیــە هــەر پــەتوکێکی گــەردوونی دەخوێنیتــــەوە دەبیـــنین هێماکــــانی (N.G.C)ی لەســــەر تۆمارکراوە، لەگەڵ ژمارەیەك بۆ هەر تەنێکی ئاسمانی.

چەندەها زانای بەناوبانگ بەهۆی گەردوونی ڕادیووییەوە توانیان چەندین تەنی ئاسمانی بدۆزنەوەو جێگەکەی دیار بکـەن وەکـوو نیمچـە ئەسـتێرەکان، و ئەسـتێرە پرتـەکانو گــەلێکی دی. هــەروەها لێکۆڵینــەوە لــەبارەی کەونــەوە پێکهاتەکەی دەکرا.

چۆنێتی ئیش کردنی تەلسکۆبی ڕادیووی

یەکێك لە سیفەتە باشەکانی تەلیسکۆبی ڕادیووی بەوە جیادەکرێتەوە لە تەلسکۆبی بینایی، ئەوەی درێژی شەپۆلە ڕادیوویـەکان زیـاترە لـە درێـژی شـەپۆلە ڕووناکییـەکانو، کـــەهرۆ موگناتســـیەکان، واتـــە شـــەپۆلە ڕادیوویـــەکان توانایەکی گەورەیان هەیە بۆ چوونە ناو قووڵاییەکی زۆری بەربەستەکانەوە کە لە کەوندا هەیە وەکوو پەڵـە هـەورەکانو خۆڵـەکانو گـەلێکی دی. هـەروەها تیشـکی خـۆرو بـەرگی گـازی زەویـش کـاری تێناکـات، هـەر لەبەرئەوەشـە کە بنکـە تێروانینە گەردوونییە ڕادیووییەکان بەدرێژایی 24 کاژێر کاردەکـەن. تەلسـکۆبی ڕادیـووی پێـك هـاتووە لـە سـاجێکی کـانزایی (Dish) بەشـێوەی برگــە هاوتــا لــە ناوەڕاســتی هەواییەکدا چەسپێنراوەو دەزگایەکی ناوەکی هەڵدەستێت بـــەتۆمارکردنی شــــەپۆلە ڕادیووییـــــە وەرگیراوەکــــانو گـەورەکردنی. کاتێـك شـەپۆلە ڕادیوویـەکان بـەر سـاجە دەکـەون دووای دانـەوەیان لـە ڕووە چاڵەکەی ساجەکەو لـە تیشـکۆی ڕووە چـاڵەکەی سـاجەکەدا کۆدەبنـەوە. ئینجـا هەواییـە چەسـپاوەکە کـە لـە ناوەڕاسـتی سـاجەکەدایە ئـەو شـەپۆلە ڕادیووییانـە کۆدەکاتـەوە دەیانیرێـت بـۆ نـاوەوەی ژووری بنکەکـە کـە زاناکـان دانیشـتوون چاوەڕوان دەکـەن. ڕادیوییەك لەناو ژوورەکە دایە بەهەوایی ساجەکە گەیەنراوە، لەرێگـەی ئـەم ڕادیویـەوە زاناکـان ئـەو شـەپۆلانە دەبیسـتن بەشێوەی (بیب... بیب... بیب) ئەگەر ئەو سەرچاوانەی ئەم شـــەپۆلانە دەنێـــرن هەیڤییـــەکی دەســـتکرد بێـــت یـــان سەرچـاوەیەکی دەسـتکردی مـرۆڤ بێـت. بـەڵام ئەگـەر ئـەو شەپۆلانە لە کەونەوە یـان لـە تـەنێکی ئاسمانییەوە هاتبێت ئەوا ڕادیوکە دەنگێکی ناسازوو ویزەویز دەردەکات.

ئەو تەلسکۆبە گەردوونییانەی کە لە دەرەوەی بەرگی زەویدان

کاتێـك زانـا گەردوونییـەکان تەلسـکۆبە گەردوونییـە گـەورەکانیان لـەرووی زەوییـەوە ئاراسـتەی ئاسمـان دەکـرد تووشـی گیرووگرفتێك دەبوون ئـەویش ئـەوەبوو ئـەو بەرگـە گازییەی کە لـە دەوری زەویدایـە، بڕێکـی ئێجگـار زۆری لـەو تیشـکانە هەڵدەمـژی کـە لـە ئەسـتێرەکانو، هەسـارەکانو، گەلەکســـییەکانەوە دەردەچـــوونو ڕووەو زەوی دەهـــاتن لەبەرئـەوە وێنـەی ئـەو تەنـە ئاسمانییـە هەمەجۆرانـە لـێڵ دەبـوونو جـوانو ئاشـکرا نـەبوون. تەنانـەت هەنـدێك لـە ئەسـتێرە کزەکانو ووردەکاری هەسارەکان بەهیچ جۆرێك لەسەر ڕووی زەوییەوە بەو تەلسکۆبانە نەدەبینران، ئەگـەر گـەورەترینو بـەهێزترین تەلسکۆبیشـیان بەکاربهێنایـە، هـەروەها شـوێنی ڕاستەقینەشیان دەست نیشـان نـەدەکرا لەبـەر شـکانەوەی ڕوونـاکی لـەناو چینەکانی گـازی بـەرگی زەویدا.

لەبەرئـەوە گـەردوون ناسـەکان دەسـتیان کـرد بـەناردنی چــەندەها بـاڵۆنی گــەورە. کـە تیایـدا چـەندین دەزگــای تێڕوانینی جیاواز لە ئیش کردندا لەم باڵۆنانـەدا دادەنـراو دەنێردرا بۆ دەرەوەی بـەرگی گـازی زەوی بـەبێ مرۆڤ لەبـەر نـەبوونی ئۆکسـجین لـەو شـوێنانەدا، بـۆ ئـەنجام دانـی ئـەو کارانەی کە لە سەرەوە باسمان کرد.

لە ئەنجامی ئەم کارانەدا. توانرا وێنـەی جوانو گـەورەو ڕوونو ئاشکرا لە ووردەکاریدا بۆ تەنە ئاسمانییەکان بگرن بەم شێوەیە وێنەی ڕوونو ئاشکرا لە ووردەکاریدا بۆ ڕووی خۆر وەرگیرا هـەروەها لەسـەر ڕووی مـارس (مـەریخ) هـەڵی ناویـان دۆزییـەوە، و لـە سـاڵی (1964)دا زانایـان توانیـان ڕێــژەی شــێی هەســارەی مــارس ئــەژمێر بکــەن، جگــە لــە دۆزینــەوەی ووردە ســەهۆڵ لــە بــەرگی گــازی ســەرەوەی هەسـارەی کەیوانـدا. لـە دووایـدا بۆیـان دەرکـەوت کـە ئـەو بەرگە هەر هەمووی لە وورده سەهۆڵ پێك هاتووە

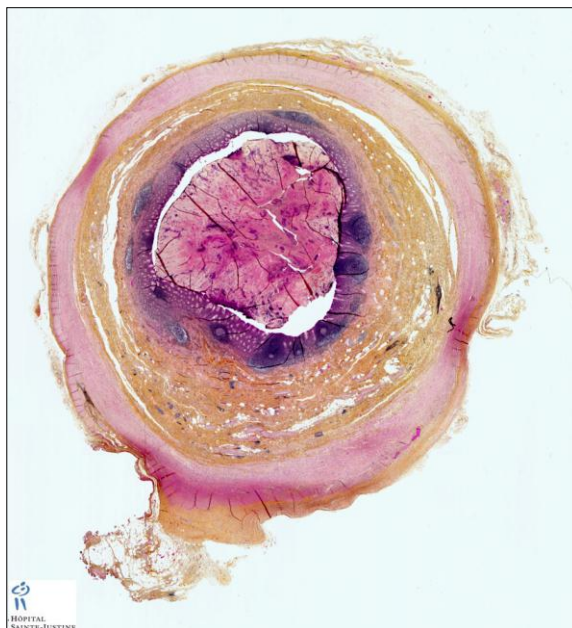
تێکچونە بۆماوەییەکان:

بەریشاڵبونی تورەکەیی

Cystic fibrosis

نووسینی: ئەکرەم قەرەداخی

یەکێك لە تێکچوونە دیارەکانی بۆماوەییەو جینە تێکچوەکە لەسەر کرۆمۆسۆمە خوییەکانە Autosomal gen و دەرکەوتنیشی بەهۆی جینی بەزیوەوەیە recessive gen تێکچونێك لەکاری جینەکەدا دروست دەبێت و بارێکی نائاسایی لە جەستەدا دروست دەکات و لە منداڵێکی ساوادا دەردەکەوێت و تا نزیکەی 30–40 ساڵی تەمەن رۆژ بەرۆژ زیاتر دەبێت و لە ئەنجامیشدا کەسەکە دەکوژێت.

تێکچونەکە حاڵەتێکی نەخۆشی وەردەگرێت کە دەبێتە هۆی زیادبوونی لینجە مادە (mucin) و تا بێت ئەم لینجە مادەیە لە جەستەدا ئەستورتر دەبێت و وشك و لینج دەبێت، و شێوەی سرێش یا کەتیرە وەردەگرێت، بەتایبەتی لەناو سییەکان و پەنکریاسدا، ئەو کەسانە تووشی ئەم حاڵەتە دەبن، هەناسەدانیان زۆر گران دەبێت و نەخۆشیەکانی هەناسە دەگرن، هەروەها بەشێکیان تووشی نارەحەتیەکانی هەرس و مژین دەبن و گەشەیان کەم دەبێتەوەو رۆژ لەدوای رۆژیش تا بێت حاڵەتەکەیان خراپتر دەبێت، تا وایان لێ دێت زۆر پەکیان دەکەوێت و لە تەمەنێکی زوودا (بەزۆری 30 ساڵی کەمتر) دەمرن و ئێستا بەهۆی هەوڵە پزیشکیەکانەوە تێگرای 35 ساڵی، و لە هەندێك حاڵەتیشداو بەهۆی چاودێری زۆری پزیشکیەوە لە 40 ساڵی بەرەوژورتر ژیاون. بۆ ئەوەی منداڵێك تووشی ئەم

حاڵەتە ببێت، دەبێت دوو جینی تێکچووی نەخۆشیەکەی لەباوانەوە بۆ گوازرابێتەوە، واتە جینێك لە باوکەوە جینەکەی دی لە دایکەوە، هەردوو جینەکەش بەزیون. درێژەی توشبوون بەم نەخۆشیە لە وولاتێکی وەك ئەمەریکا دەگاتە 2000/1 لە سپی پێستەکاندا بەڵام لە رەش پێستەکاندا رێژەکە 17000/1 دەبێت.

20٪ی توشبوەکان لە ئەمەریکا ئەوانەن کە تەمەنیان گەیشتوەتە باڵق بوونو زیاتر دوو جینی جیاواز واتە بەشێوەی یەکێك زاڵو ئەوی دی بەزیو کە پێی دەوترێت ناچونیەك Hetrozygotes نابنە هۆی دروست کردنی نەخۆشیەکە وەك: (Aa یا Dd) بەڵکو وەك وتمان دەبێت هەردوکیان بەزیوبنو چون یەك بن (Homozygotes) وەك (aa یا dd).

فسیۆلۆژی تێکچونەکە:

لە تەمەنێکی زۆر زوودا لە منداڵو ساوادا حاڵەتەکە دەردەکەوێت، ئەگەرچی لە یەکێکەوە بۆ ئەوی دی جیاوازە بەڵام بەزۆری نیشانە هاوبەشەکان بەم شێوەیەن:

1–گیرانی ریخۆڵە باریکە هەر لە دایك بوونەوەو ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە نەتوانێت پیسایی بنێرێتە خوارەوە،

2–ئارەق کردنەوەی زۆر خوێیاویو پربوونی پێست بەخوێ

3–سك چوونو رەوانی

4–گەشەنەکردنی تەواو وەك هاو تەمەنەکانی

5–هەناسەدانی بەگران دەبێتو تووشی نەخۆشیەکانی سی دەبێت.

6–کۆکەیەکی بەردوام کە هەرگیز لێی نابێتەوەو خیزە خیز لە سنگیدا.

لە هەندێك منداڵی دیکەدا ئەم نیشانانەش دەردەکەون:

1–پان بوونو سوڕ خواردنی پەنجەکان

2–هاتنە خوارەوەی بەشێك لە رێکە لە کۆمەوە (rectal prolapse)

3–گەشەی زیادە گۆشت لەناو لوتداو زۆرجار دەرپەرینیشیان بۆ دەرەوە..

پ/ کێشەی رژێنەکانی لەش لەم تێکچونە بۆ ماوەییەدا چۆنە؟

–لەم حاڵەتەدا، ئەم تێکچونە تەنها ئەو رژێنانە دەگرێتەوە کە دەردراوەکانیان دەکەنە دەرەوە واتە جۆری (Exocrine)نن و ئەمانە بە 3 جۆر لەم نەخۆشیەدا دەردەکەون:

1–ئەو رژێنانەی کە بەمادەیەکی لینجی رەق دەگیرین وەك (پەنکریاس، رژێنەکانی هەرس، جۆگەکانی زراو لەناو جگەردا، زراو، رژێنەکانی ژێر کاکیلە).

2–ئەو رژێنانەی لە حاڵەتی سروشتی زیاتر دەردراوە دەرێژن: وەك: (رژێنەکانی بۆریو بۆریچکە هەواییەکانی سی، رژێنەکانی برونر).

3–ئەو رژێنانەی شانەکانیان سروشتیە بەڵام برێکی زۆر لە سۆدیۆمو کلۆر دەرێژن وەك: (ئارەقە رژێنەکان، ئاڵوەکان، لیکە رژێنەکان) کە بەشێکی زۆری دەردراوەکان مادەی لینجە شەکری ناسروشتیانە بەزۆری تێدا دەبێت.

Cystic fibrosis is a hereditary disorder characterized by lung congestion and infection and malabsorption of nutrients by the pancreas

A.D.A.M.

پ/ ئەم تێکچوونە چ کاریگەرییەك دەکاتە سەر باڵق بوونو وەچە خستنەوە؟

–ئەو منداڵانەی دەگەنە تەمەنی باڵق بوون، باڵق دەبن بەڵام لە بەشێکی هەرە زۆری کورەکاندا تۆو نابێت Aspermiaو لە

95٪- 98٪ی ئەوانەی تەمەنیان گەورەتر دەبێت تووشی نەزۆکی دەبن و وەچەیان نابێت. ڕێژەیەکی زۆری کچیش، هێلکەیان تەواو نیەو بڕێکی زۆری ئەوانەش کەشو دەکەن، منداڵ ناخەنەوەو نەزۆکن لەگەڵ ئەوەشدا تیایاندا بوە بەسروشتی و تا دوا ساتەکانی سك کە منداڵیان دروست کردوە.

پ/ ئەو ڕووداوانەی لە سیپەکانیاندا دەبینرێت چین؟

-لە زۆرێك لەو منداڵانەدا، لە سەرەتای لە دایك بونیاندا سیپیەکان سروشتین، لە پاشدا وردە وردە دەردراوە لینجەکان زیاد دەبن و ڕێڕەوەکانی هەوا دەتەنن، وردە وردە هەوکردن لە بوریچکەکاندا ڕوودەدات و تابێت حاڵەتەکە پەرە دەسێنێت و لینجە مادەکان زیاتر دەبن و شێوەی کێم وەردەگرن و لیمفە گرێکان گەورە دەبن و دیواری بۆریچکەکان ئەستور دەبن و کەسەکە تووشی کەم ئۆکسجینی (Anoxia)ی درێژ خایەن دەبێت. ماسولکەی خوێنبەرەکانی سی گەورە دەبن، لای ڕاستی دڵ گەورە دەبێت، مردنیش بەزۆری بەهۆی نەتوانینی تەواوی هەناسەدان و نەتوانایی دڵەوە ڕوودەدات.

پ/ ئایا کۆئەندامی هەناسە لە ئەنجامی ئەمەدا تووشی هیچ حاڵەتێکی میکرۆبی دەبێت؟

-بەڵێ لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، و لەبەر پڕبوونی بۆریچکەکان بەلینجە مادە، هەندێك جۆری بەکتریا هێشوییە ئاڵتونیەکان لەو ناوەدا تەشەنە دەکەن بەتایبەتی بەکتریای Pseudomonas aeruginosa.

پ/ چۆن دەتوانین حاڵەتەکە بناسینەوە؟

-لە زۆرێك لە ولایەتەکانی ئەمەریکا، منداڵ هەر کە لەدایك دەبێت لێنۆڕینێکی تەواوی بۆ دەکەن بۆ زانینی ئەوەی بزانرێت ئەم تێکچونە بۆ ماوەییەی هەیە یان نا؟ ولێنۆڕینێك هەیە پێی دەوترێت Screening tests ئەگەر ئەو لێنۆڕینە ئیجابی بوو ئەوە منداڵەکە یاساواکە نەخۆشیەکەی هەیە ئەگەر نا، نیەتی پزیشك بەشێك لە ئارەقی لەشی منداڵەکە وەردەگرێت بۆ ئەوەی بزانێت بڕی خوێی لە ئارەقەکەدا چەندە؟ هەموو کەسێك کە تووشی بەریشاڵبونی تورەکەیی دەبن، بڕی خوێ لە ئارەقیاندا زۆر بەرزدەبێتەوە لە ئەنجامی ئەو لێنۆڕینەدا پزیشك بڕیار دەدات ئایا منداڵەکە نەخۆشیەکەی هەیە یان نا؟

پ/ جۆری بۆماوەی حاڵەتەکە چۆنە؟

-وەك لەسەرەوە ئاماژەمان پێدا، حاڵەتەکە بەهۆی دوو جینەوە دەگوێزرێتەوە کە دەبێت یەکێکیان لە باوکەوە بێت و ئەوی دیشیان لە دایکەوە، بۆ ئەوەی نەخۆشیەکە لە منداڵەکەدا دەرکەوێت، بەڵام ئەگەر تەنها یەك جین بۆ منداڵەکە گواسترایەوە واتە تەنها لە باوك یان تەنها لە دایکەوە، ئەوە منداڵەکە توشی نەخۆشیەکە نابێت بەڵکو بەهەڵگر Carrier دادەنرێت، بەڵام ئەو منداڵە کە گەورە بوو دەتوانێت جینەکە بۆ منداڵی خۆی بگوێزێتەوە.

پ/ چۆن و لە چ حاڵەتێکدا منداڵ پیشانی پزیشك بدەم؟

-لەهەر حاڵەتێکدا ئەگەر دیت:

1-هەناسەی کورت کورت بوو، یا بەزەحمەت هەناسە دەدا، یا زوو زوو تووشی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە دەبوو.

2-زۆر دەکۆکی و کۆکەکەی بەردەوام بوو هەندێك جار بەڵغەم و خوێنی پێوە بوو.

3-گەشەی تەواو نەبوو، کێشی کەم بوو.

4-پیسایییەکەی پڕ لە چەوریی و بۆنی ناخۆش بوو، یا زۆر سکچونی هەبوو.

5-پێستی یا ئارەقی لەشی پڕ لە خوێ بوو.

6-لەکاتی چالاکیدا زۆر زوو هیلاك دەبوو.

7-پەنجەکانی پانو خولاوە بوون.

وئەم نیشانانە رۆژ لە دوای رۆژ بەرەو خراپتر چوون، ئەوە مانای وایە زۆر پێویستە بەخێرایی پیشانی پزیشکی بدەیت.

پ/ ئەو تاقیکردنەوەو لێنۆڕینانە چین کە بۆ کەسە نەخۆشەکە دەکرێت؟

-لێنۆڕینو تاقیکردنەوە هەموو کاتێك پێویستە وەك لەپێش سکپڕبووندا، لەکاتی سکپڕبوندا، لە ساواییدا یا لە گەورەبووندا. لێنۆڕێنو تاقیکردنەوەی تاقیگە زۆر پێویستە بۆ ئەو ژنو مێردەی دەیانەوێت منداڵ بخەنەوە ئەوەش لەڕێگای لێنۆڕینی کرۆمۆسۆمو جینەکانەوە دەکرێت.

لێنۆڕینە فسیۆلۆژییەکانیش ئەمانە دەگرێتەوە:

1-گیرانی ریخۆڵەکانو باش کارنەکردنیان لەکاتی لە دایك بووندا کە پێی دەوترێت meconium.

2-بوونی خوێی زۆر لە ئارەقدا.

3-حەز لە خۆراك نەکردنو دڵ نەبردنی خۆراكو کەم کێشیو گەشە نەکردن.

4-هەوکردنی پەنکریاس.

5-جولەی نائاسایی ریخۆڵە، بوونی سکچونی بەردەوامو بۆنی ناخۆشی پیسایی و پڕ لە چەوری.

6-گرفتی (قەبزی) بەردەوامو دانەنیشتن بەهۆی گیرانی ریخۆڵەوە.

7-کێشە لە هەناسەداندا وەزۆر توشبونی نەخۆشیەکانی هەناسە بەتایبەتی دەردی بۆریچکەکانی سیو هەوی گیرفانەکانی لووتو، کۆکەی بەردەوام.

8-تاقیکردنەوە لەسەر خوێنی منداڵی ساوا بۆ زانینی بڕی ئەنزیمی هەرسکردن کە پێی دەوترێت: immunoreactive trypsinogen یا (IRT). ئەو منداڵەی کە نەخۆشیەکەی هەبێت بڕی ئەم ئەنزیمەی زۆر لە ئاسایی زیاترە.

9-بۆ زانینی جۆری جینەکان دەتوانرێت هەر کە منداڵ لە سکی دایکدا بوو بەهۆی وەرگرتنی پارچە شانەی مەمیلەکانی کۆرپۆنەوە Chorionic villus یا ئەمنێۆنەوە amniocentesis، یا لە دواییدا بەهۆی خوێنی منداڵەکەوە تێکچونی جینەکان دیاری بکرێت.

10-بۆ دەرخستنی بڕی خوێ لە ئارەقدا بەخێرایی بەهۆی ئامێرێکەوە دەکرێت کە دوو جەمسەری کارەبایی (گەرمو سارد) دەخاتە سەر ناوپۆشی لووتی کەسەکەو بڕی خوێ لەو ئارەقەی دێتە دەرەوە دەپێوێت.

11-لێنۆڕینی لیك بۆ زانینی بڕی لینجە مادە تیایدا.

12-لێنۆڕینی تیشکی بۆ گرتنی سیو دڵو لولەکان کە لەهەر شوێنێکدا لینجە مادە کۆبوبێتەوە دەری دەخات.

13-شیکاری ئەو گازانەی لە سیەکانەوە لەکاتی هەناسەدانەوەدا دەردەچن وەردەگیرێت بۆ زانینی باش کارکردنی سیەکان بەزانینی بڕی ئۆکسجینو دوانۆکسیدی کاربۆن تیایاندا.

14-لێنۆڕینی خوێن بۆ زانینی بڕی شەکری گلۆکۆز تیایدا، باش کارکردنی جگەر.

15-لێنۆڕینی دیکە بەخۆراك پێدان بەمنداڵەکەو سەیرکردنی باش یا خراپ کارکردنی کۆئەندامی هەرس.

16-لێنۆڕینی دی بۆ زانینی چوستی کاری

هەریەك لە سیەکان و کاری پەنکریاس.

پ/ ئەگەر باوك و دایك هەڵگری جینە تێکچووەکە بن تا چەند ئەگەری توشبونی منداڵ هەیە بەنەخۆشیەکە؟

-25٪ی منداڵەکان ساغ دەبن و بێ کێشە دەبن، 50٪یان هەڵگری نەخۆشیەکە دەبن بەڵام لە خۆیاندا دەرناکەوێت.

چارەسەر:

لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا نزیکەی 100 سێنتەری تایبەت بە چارەسەری ئەم نەخۆشیە هەیە، لەو سێنتەرانەدا منداڵ، یا کەسە توشبوەکە، دەخرێتە ژێر چاودێرییەکی وردەوە لە بارەکانی پزیشکی، فسیۆلۆژی، خۆراك و بارە دەرونی و سۆزییەکانەوە و هەموو ئەو لایەنانەیان بۆ دابین دەکەن.

باری چارەسەرە پزیشکیەکان بەندن بەجۆری توشبونەکەوە، چونکە وەك وتمان بارە نائاساییەکانی جەستەی توشبوو خۆیان لە کۆئەندامی هەناسەو کۆئەندامی هەرسدا دەبیننەوە، لە هەندێکی دیکەدا هەندێك کۆئەندامی دی وەك میزو زاوزێ و پێست و هەندێك شوێنی دیش دەگرنەوە لەبەرئەوە چارەسەرەکان بەپێی شوێنی توشبونی لەش. لێنۆڕینی راستەوخۆی تاقیگەیی بۆ پیسایی منداڵ، بیرۆکەیەکی باش بەپزیشك دەدات بۆ زانینی توشبونی کۆئەندامی هەرس یا لێنۆڕینی تاقیگەیی بەڵغەم بیرۆکەیەکی باش بەپزیشك دەدات دەربارەی توشبونی کۆئەندامی هەناسە هتد..

چارەسەری کۆئەندامی هەناسە

بەشی سەرەکی چارەسەر لەم حاڵەتەدا بۆ ئەوەیە کە نەخۆشیەکە، یا بارە نائاساییەکە نەبێتە هۆی دارزاندن یا لەناوبردنی سییەکان، لەبەرئەوە ئامانجی سەرەکی ئەو جۆرە چارەسەرە بۆ ئەوە توشبونی میکرۆبی لە سییەکان دوور بخاتەوەو کارێکی وا بکات ئەو برە زۆرەی لینجە مادە بەری بۆریچکەکانی هەناسە نەگرێت و بێتە دەرەوە، لەبەرئەوە گەلێك دەرمانی تایبەتی بۆ ئەم حاڵەتە بەکاردێت کە رەنگە لێدوانیان بەدرێژی شوێنی ئێرە نەبن، لەوانە کۆمەڵەکانی:

1-Bronchodilators/ بۆ ئاسانکردنی هەناسەدان و کەمکردنەوەی کۆکەو لینجە مادە.

2-Dnase/ بۆ کەمکردنەوەو تەنکردنی لینجە مادە.

3-Mucolytics/ بۆ کەمکردنەوەی لینجە پەردە.

بەڵام ئەمەی دوایی زۆر بەکارهێنانی بۆ ماوەی زۆر بەباش نازانرێت چونکە سییەکان تووشی هەستداریەتی دەکەن.

لەگەڵ ئەمانەدا وەرزشی سوك و قوڵ هەڵمژینی هەوا کە پزیشك جۆرەکەیان دیاری دەکات زۆر سودمەندن.

بەکارهێنانی هەندێك دەمامکی تایبەتی بۆ هەڵمژینی لینجە مادە لە سییەکانەوەو دەرهاویشتنیان ئێستا لە هەندێك وڵاتدا بەکاردێن.

3-بەکارهێنانی هەندێك ئەنتی بایوتیك بەردەوام بۆ کوشتن و لەناوبردنی بەکتریا و نەهێشتنی هەوەکان کە پزیشك دەست نیشانیان دەکات.

بۆ چارەسەری کۆئەندامی هەرس

لێنۆڕینی بەردەوام بۆ سەیرکردنی شوێنی گیرانی ریخۆڵەکان و پێدانی ئەو دەرمانانەی ئەو گیراویانە ناهێڵن، و هەندێك جار پەنا بردنە بەر نەشتەرگەری بۆ چاکردنەوەی حاڵەتە ترسناکەکان، یا بەکارهێنانی بۆری تایبەتی کە لە کۆمەوە دەخرێتە ژورەوە بۆ مژینی مادە کۆکراوەکان و بەردانی ریخۆڵەکان هتد...

هەندێك حاڵەت پێویست بەخوێن تێ کردن دەکات و ئەوەش پزیشك بڕیاری لەسەر دەدات بەتایبەتی لەو منداڵانەی لەگەڵ کۆکە یا لەگەڵ پیساییدا خوێنیان لێ دەروات.

خۆراك

ئەو کەسانەی تووشی بەریشاڵبوونی تورەکەیی دەبن زۆر پێویستیان بەخۆراکێکە کە پرۆتینی زۆربێت لەبەرئەوەی برێکی زۆر لە ئەنزیمەکانی پەنکریاس ون دەکەن کە زۆر پێویستن بۆ هەرسی خۆراك، هەروەها خۆراکی باش بەرگری لەش زیاد دەکات، و ئەو کەسانەش کە ئەم نەخۆشیەیان هەیە بەرگری لەشیان بۆ توشبونی میکرۆبەکان کەم دەبێتەوە لەبەرئەوە پێدانی خۆراکی باش بەرگری لەشیان بەرزدەکاتەوەو زیاتر بەرگەی نەخۆشی و میکرۆبەکان دەکەن.

پ/ ئایا ئەو برە زیادەیە چەندە کە پێویستە بەم نەخۆشانە بدرێت؟

-ئەو برە بەندە بەباری کەسەکە خۆیەوە هەروەها بەجۆری

توشبونەکەشیەوە، بەلآم بەشێوەیەکی سروشتی زیادکردنی بـڕی 20٪ لەچـاو کەسـێکی ئاسـایی‌دا پێویسـتەو ڕەنگـە هەندێکیشـیان پێویسـتی بـەوە بێـت کـە بـڕی زیـادەی خۆراکیـان بگەیەنرێتـە 50٪ بـۆ ئەمـەش واباشـە کەسـەکە ژەمـەکانی خـۆراکی بکرێتـە 5 ژەم لـە ڕۆژێکـدا، 3 ژەمـی سەرەکی و 2 ژەمی ناسەرەکی سوك.

ئەو خۆراکانە کامانەن کە وزەی زۆرو پڕ لە پرۆتینـی پـێ دەبەخشن؟

-بەشێوەیەکی گشتی خواردن و خواردنـەوەی شیر نیو لیتر رۆژی زۆر پێویستە، هـەروەها ئـەو کارانـەی شیریان تێدایـە وەك کاستەرو محەلەبی هتد.. دەتوانرێت کـەرە بخرێتـە نـاو خۆراکیەوە بەتایبەتی تێکەڵ بەشلە یا زەلآتەکەی بکرێت، هـەروەها خـواردنی پـەنیری چـەور دەتوانرێـت ئـەو جـۆرە پـەنیرە تێکـەڵ بـەخواردنی کـولآوی وەك پەتاتـەو ماسـی و شـلەو زەلآتـە بەهـەموو جۆرەکانیـەوە بکرێـت، هـەروەها دەتوانرێت هێلکە بەکاربێت و بکرێتە خۆراکیەوە یا کاری دروستکردنی محەلـەبی و ئـۆملێتی پـێ بکرێـت، یـا بخرێتـە ئیشی هەویرەوە، گۆشت بۆ ئەم کەسانە زۆرباشە، پێویست ناکـات چـەورییەکەیان لێ بکرێتـەوە، و بەهـەموو شـێوەیەك، کولآوی، برژاوی، کارەکانی دی گۆشت سودی بۆیـان زۆرە، ماسی بەهەموو جۆرەکانیەوە خواردنێکی زۆرباشە، گۆشتی باڵنـدە، بەتایبـەتی مریشـك پـڕ لـە پـرۆتین زۆر بەسـودە، خـواردنی دانەوێڵـەی وەك نـۆك و نیسـك و مـاش هتـد.. زۆرباشـــە کـــە بکـــرێن بەشـــۆربا، خـــواردنی مـــادە نیشاستەکانیش وەك پەتاتەو مەعکەرۆنی و برنج و نان زۆر پێویستن. ئیشی هـەویر بەتایبـەتی کێك و بسکیت سودی تەواویان هەیە. مرەبا بەهەموو جۆرەکانیەوە، لەگـەڵ ئـەوەی کە سەوزەو میوە وزەیـەکی زۆر بەجەستە نابەخشن، بـەلآم خواردنیـان زۆر بەسـودە لەبەرئـەوەی سەرچـاوەیەکی زۆر باشی ڤیتامینەکانن.

خۆپاراستن:

لەبەرئـەوەی بەریشـاڵبوونی تورەکـەیی نەخۆشـیەکە لـە ئەنجامی تێکچونی جینـەوە پەیدا دەبێت بۆیـە هیچ جۆرە خۆپاراستنێکی دیاری نیە بـەلآم بـەم ڕێگایانـەی خـوارەوە مرۆڤ دەتوانێت بەرگری جەستەی بەرامبەری بەرز بکاتەوە:

1-کوتانـدن: منـداڵ بـۆ ئـەوەی لـە نەخۆشـیە میکرۆبیـەکان دورکەوێتەوە پێویستە بەهەموو ئەو کوتانانـە بکوترێت کە بۆ منـداڵ بـەکاردێن ئـەوەش دوری دەخاتـەوە لـە توشبونی میکرۆبـی و بـەرگری بەرامبـەر بەحاڵەتـە نەخۆشـیەکە بـەرز دەکاتەوە.

2-جگـەرە نەکێشـان بەهـەردو حاڵەتەکەیـەوە یەکـەمی و دوەمی، یەکەمی مەبەست لەوەیە لەناو جگەرە کێشەکاندا دانەنیشێت چونکە بڕی نیکۆتین لە خوێنیدا زۆر دەبێت.

3-خواردنی ئەو خۆراکانەی کالۆری زۆر بەلەش دەبەخشن.

4-لێنـۆڕینی خـوێن و پیسـایی، لـەکاتی هەسـتکردن بەهـەر نارەحەتیەك لە هەناسەدان یا لە هەرسکردنی خۆراکدا.

5-خواردنەوەی ئاو و شلەی زۆر.

سەرچاوە:

Boat TF (2004). Cystic fibrosis. In RE Behrman et al., eds., Nelson Textbook of Pediatrics, 17th ed., pp. 1437–1450. Philadelphia: Saunders.

- Staton GW Jr, Ingram RH Jr (2004). Chronic obstructive diseases of the lung. In DC Dale, DD Federman, eds., Scientific American Medicine, vol. 3, part 14, chap. 3. New York: Scientific American.
- ACOG Committee on Genetics (2002). Genetics and molecular testing. ACOG Technology Assessment in Obstetrics and Gynecology, 100(1):193–211.
- Pagon RA (2003). Genetic diagnosis and counseling. In DC Dale, DD Federman eds., Scientific American Medicine, vol. 1, part 3, chap. 8, pp. 1–9. New York: WebMD
- Larsen GL, et al. (2003). Cystic fibrosis section of Respiratory tract and mediastinum. In WW Hay Jr et al., eds., Current Pediatric Diagnosis and Treatment, pp. 512–514. New York: Lange Medical Books/McGraw-Hill.

Enteral tube feeding for cystic fibrosis (Cochrane Review). Conway SP et al. The Cochrane Library, Issue 1, 2002. http://www.update-software.com/abstracts/ab001198.htm

Home intravenous antibiotics for cystic fibrosis (Cochrane Review). Marco T et al. The Cochrane Library, Issue 1, 2002. http://www.update-software.com/abstracts/ab001917.htm

تەندروستی جەستەت لە ئاسودەیی ناختایە

نووسینی: سۆزان جەمال

هەموو مرۆڤێك كە پێ دەخاتە ئەم دونیایەوە هەر لە منداڵێكی گرۆگاڵ كەرەوە تاكو مرۆڤێكی بەتەمەنی پەككەوتە بەشوێن ئەو بابەتانەدا دەگەڕێت كە خۆشی بەخشن و بەختەوەری دەكەن ئەمە سروشتی مرۆڤە تەنانەت لەو كەسانەشدا كە لەرووی سایكۆلۆژییەوە بەنەخۆش و لادەر دادەنرێن و رەفتاری نەشیاو هەندێكجار زیانمەند بەچوار دەورییان یان خۆیان دەنوێنن پاڵنەرەكانییان هەر گەڕان و چێژ وەرگرتنە لە ساتەكانی بەختەوەری، بەردەوام گەڕان بەشوێن ئەو بەختەوەرییەو رازیبوون لە ژیان و ململانێ لەنێوان بەدیهێنانی ئارەزووەكانی مرۆڤ و نەبەزاندنی سنورەكانی ناخی خۆی و سانسۆری كۆمەڵایەتی بۆی داناوە مرۆڤ دوچاری ململانێیەكی دژوار دەكەن. هەموو مرۆڤێكیش خاوەنی كۆمەڵێك خواست و مەیل و ئارەزووە كە دەشێت هەندێكیان ریگە پێدراوبن و بەدیهاتنیان سانابێت و هەندێكی دیكەشیان تا بۆ بن و هەوڵدان بۆ دەستكەوتنیان مرۆڤ هیلاك بكەن، پول شوشار دەڵێت: (لەو واقیعدا ئارەزووی باش و ئارەزووی خراپ نییەو بەو هێندەی كە رێگەی باش و رێگەی خراپ بۆ ئارەزووكردن هەیە)(1) بەڵام هەڵاواردنی رێگەی باش لە لەرێگەی خراپ ئاسان نییەو دەروون شەكەت و ماندوو دەكەن و هاوسەنگی سایكۆلۆژی پێكهاتە دەروونییەكەی دەشێوێنن و لەوانەیە مرۆڤ دوچاری پەشێوی بێت و لێرەوەش تێكچوونە جەستەییەكان بەفرە جۆرو نیشانەو ئازارەوە دەردەكەون، ئەم پەشێوییانە زۆرجار بەنەخۆشییە دەروون- جەستەییەكان یان سایكۆسۆماتییەكان ناو دەبرێن، ئەم زاراوەیە بۆ وەسف كردنی نەخۆشییە دەروون- جەستەیەكان هەرچەندە لەبواری پزیشكیدا بەكارهێنانی نوێیە بەڵام لەرووی ماناوە بۆ سەردەمانێكی دێرین دەگەڕێتەوەو زاناو حەكیمەكان هەر لە زووەوە پەیوەندی پتەوی نێوان جەستەو دەروونییان پەی پێبردووەو بەكاریگەری باری دەروونی لەسەر جەستەی مرۆڤ ئاشنا بوون. نەخۆشییە سایكۆسۆماتییەكان بەو حاڵەتانە دەوترێت كە نەخۆش بەدەست بارێكی نەخۆشییەوە دەناڵێنێت بەبێ ئەوەی هیچ بەڵگەیەكی

پزیشکی هەبێت ئاماژە بەبوونی ناتەواوی یان تێکچوون لەو ئەندامە نەخۆشەدا بدات، بۆ نمونە لەم سەردەمەی ئێستاماندا سەریەشە یەکێکە لەو نەخۆشییە سایکۆسۆماتییانەی ژمارەیەکی زۆر بەدەستییەوە دەناڵێنن. هەروەها نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان بۆ وەسف کردنی ئەو بارە تەندروستییانەش بەکاردەهێنرێن کە لەوانەیە بەشێوەیەکی کاتی روبدەن و هیچ کاریگەرییەك لەسەر ئەندامە تووشبووەکە بەجێنەهێڵن واتە وەك حاڵەتێکی سەرپێی بێت کە هۆکارەکەی بێگومان بۆ خراپی باری دەروونی کەسەکە دەگەڕێتەوە وەك دەرکەوتنی نیشانە جەستەییەکانی هاوکاتن لەگەڵ تووش بوون بەخەمۆکی، زۆرجار گوێمان لە گازەندەی هەندێك کەس دەبێت کە دەڵێن: (بەیانییان هێشتا لەناو جێگاکەمدام هەست بەشەکەتی و بێزارییەکی زۆر دەکەم و ئارەزووی ئەنجامدانی هیچ شتێك ناکەم، هەستدەکەم جەستەم بەدوامدا نایەت هیچ کارێك بکات)، یاخود ئەو کەسانەی دڵەڕاوکێیان هەیە زۆرجار هەست بەوشکبوونەوەی ناو دەم و لەرزینی دەستییان دەکەن. لە ئینسکلۆپیدیای بەریتانیدا پێناسەی نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان بەم شێوەیە هاتووە (وەڵامدانەوەی جەستەیین بەرامبەر بەفشارە هەڵچوونییەکان و لەشێوەی پەشێوی جەستەییدا دەردەکەون)(2)، هەروەها زاراوەی سایکۆسۆماتی بۆ وەسف کردنی ئەو نەخۆشییانەش بەکاردەهێنرێن کە بەڕاستی نەخۆشەکە دوچاری تێکچوونێك یان بارێکی ناتەواو لەیەکێك لە ئەندامەکانیدا بووەو هاوکات لەگەڵیدا باری دەرونیشی تێکچووە وەك دەرهاویشتەی بارە جەستەییەکەی کە ئاسایی مرۆڤ کاتێك پزیشك پێی دەڵێت ئەو نەخۆشییەت هەیە دوچاری ترس و دڵەڕاوکێ دەبێت و باری نەخۆشییە جەستەییەکەی خراپتر دەبێت کە تێکچوونە ئەندامییەکە لەگەڵ تێکچونە دەروونییەکەدا یەکدەگرن، یان نەخۆش خۆبەخۆ بەهۆی دەرکەوتنی هەندێك نیشانەوە لەسەر جەستەی تووشی ترس و گومان دەبێت لەوەی نەخۆشییەکی کوشندە تووشی بووبێت و ئەمەش باری نەخۆشییە جەستەییەکە زۆرجار خراپتر دەکات.

فەلسەفەی هۆلیستیك Holistic(3) خاوەنی روانگەیەکی سەرتاپاگیرن بەرامبەر بەجەستەو دەروونی مرۆڤو لەو باوەڕەدان بەشێك نییە بەجیا ناوی جەستە بێت و هەروەك چۆن بەشێکیش نییە ناوی دەروون، تاك بریتییە لە بونەوەرێکی دینامیکی ئاڵۆزو هەمیشە لە حاڵەتێکی هاوسەنگی ناجێگیر یان نائارامدایەو لەگەڵ گۆڕانەکانی دەوروبەری و ناو کیانی خۆیشیدا کارلێك دەکات.

لە حاڵەتی هەر پەشێوییەکیشدا واتە لەکاتی تێچکوونی ئەو هاوسەنگییەدا زۆر لایەنی ئەم کیانە کاریگەر دەبێت لەبەرئەمە کاتێك باس لە پەشێوییە سایکۆلۆژی یان فسیۆلۆژی ئەقڵی یان جەستەییەکان دەکەین ئەوا ئێمە قسە لەسەر رێگەی جیاواز بۆ ڕوانین لە دیاردەیەك لەناو تەنها کیانێکی تێرو تەواودا دەکەین. بەڵام لەمبارەیەوە پزیشکەکان رای جیاوازییان هەیە (تیمێکیان دەڵێن مرۆڤ یەك کیانە بەجەستەو ئەقڵەوەو هەریەکەیان کار لەوی دی دەکات و جیا ناکرێتەوە، تیمی دووەم دەڵێن نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان هەموو بوارەکانی پزیشکی دەگرێتەوە چونکە لەو باوەڕەدان ژیانی دەروونی تاك بەشێوەیەکی راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ کاردەکاتە سەر پەشێوییە فسیۆلۆژی یان ئەندامییەکان لەلەشدا. هەرچی تیمی سێیەمیشە لەم پزیشکانە دەڵێن ئەم زاراوەیە بەکاردێت بۆ ئاماژەدان تەنها بەو پەشێوییە نەخۆشییە جەستەییانە وەك بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و برینی گەدەو بەرهەنگی و بڕوایە وایە فاکتەرە سایکۆلۆژییەکان رۆڵی سەرەکی لە رودانیاندا بگێڕن)(4)

نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان

نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان لەرووی شوێنی دەرکەوتنیان و کاریگەرییان لەسەر مرۆڤو توندی و شێوەی دەرکەوتنیان فرەجۆرن، هەندێکییان هێواشن مرۆڤ هێندە ناڕەحەت ناکەن و هەندێکی دییان بەپێچەوانەوە رەوتی ژیانی ئاسایی مرۆڤ دەگۆڕن و کەسێتی نەخۆش و تەمەن و هۆکاری نەخۆشییەکەش لە بنەڕەتدا کاردەکەنە سەر دەرکەوتنی جۆری نەخۆشییەکان و نیشانەکانیان. یان هەندێکجار نەخۆش هەر جارەی هاوار لە ئازاری جێگەیەك

یـــان ئەنـــدامێکی دەکـــات و هەنـــدێك نەخۆشـــی دیکـــەش ئازارەکانیان لە تەنها ئەندامێکدا مۆڵگە دەبەستێت.

بێگومـــان ڕووداو و کێشـــە و هەڵوێســـت و کـــردارە ئاساییەکانی ڕۆژانە مرۆڤ دووچاری هەڵچوون و دڵەڕاوکێ و تووڕەبـــوون دەکـــەن و زۆرجـــار ڕێگـــەی خۆیـــان بـــۆ گوزارشتکردن بە هۆی زمانەوە نادۆزنەوە یان بەربەست لە دەربڕینیـــان لـــە ڕێگـــەی زمانـــەوە دێتـــە بـــەردەم بۆیـــە لـــە کۆئەندامـــەکانی جەســـتەدا خۆیـــان بـــەتاڵ دەکەنـــەوە و لـــە شێوەی نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکاندا دەردەکەون. بەڵام مەرج نییە هەرکەس لە ژیاندا دووچاری کێشەیەك بوو یان لە هەڵوێستێکدا تووڕە بوو دووچاری هەڵچوون و دڵەڕاوکێ بوو ئیدی تووشی گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس یان دڵ یان هەرئەندامێکی دیکەی جەستە ببێت چونکە مرۆڤەکان لە بونیـــادی جەســـتەیی و بۆمـــاوەیی و کەســـێتی و توانـــای بەرگـــەگرتن بەرامبـــەر فشـــارەکانی ژیـــان و چـــۆنێتی ڕەفتارکردن و هەڵوێست وەرگرتندا جیاوازن.

نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان وەك ئاماژەمان پێدا زۆر پەشێوی جەستەیی ئەندامەکان دەگرێتەوە و لێرەدا باسی هەندێکیان دەکەین(5):

-یەکەم/ پەشێوییەکانی کۆئەندامی هەرس

1-گەدە: لە کاتی باری هەڵچوون و فشاری دەروونی و ئـەو حاڵەتـە سـایکۆلۆژییانەی بـە شـێوەیەکی نێگـەتیڤ کاردەکەنە سەر تەندروستی دەروونی مرۆڤ، دەردراوەکانی گـەدە بـە شـێوەیەکی سروشـتی دەرنـادرێن و لەوانەیـە ترشـەڵۆکی گـەدە بەشـێوەیەکی زیـاتر دەربـدرێت و ئەمـەش لەوانەیـە کاربکاتـە سـەر گـەدە و مـرۆڤ دووچـاری ئـازار و ناڕەحـەتی بکـات و گـەدەش خـۆی زیـانی پێبکـەوێت، بـە هـەمان شـێوە لەوانەیـە دوانزەگـرێش دووچـاری ئـەو زیـان پێکەوتنانە ببێت.

2-نەخۆشییەکانی کۆڵۆن: وەك هـەوی کۆڵۆن و برین و کۆڵۆنی دەماری، نـەخۆش دووچاری بەدهەرسـی و گرفتـی گرژبـوونی کۆڵـۆن و ناڕەحـەتی دەبێـت، بـە زۆری ئـەو کەسانەی کێشەیەکی بەردەوام و بیرکردنەوە و دڵەڕاوکێیان هەیە دووچاری دەبن.

3-لەدەســتدانی ئــارەزووی خــواردن یــان قەڵــەوی: هەنـدێکجار مـرۆڤ هیچـی بـۆ ناخورێـت و لاواز و بـێ هێـز دەبێت یان بە پێچەوانەوە نەخۆش دووچاری زۆرخۆری و کێش زۆری و قەڵەوی دەبێت کە لە کاتی کێشە و حاڵەتە دەروونییە ناخۆشەکاندا دووچاری هەندێك کەس دەبێت.

دووەم/ نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

ئەو نەخۆشانەی زۆربەی جار هاواری ئازاری سەرسنگ و دڵـەکوتێ و سـەر گێـژخواردن و قـورس بـوونی سـەر و بەرزی پەستانی خوێن دەکەن، ئەگەر نەخۆش بەردەوام لە بـارێکی نائاسایی لە بوونی کێشە و دڵـەڕاوکێ و تـرس و نائارامیـدا ژیـا و بـەردەوام پەسـتانی خـوێنی بـەرز بـۆوە لەوانەیە ببێتە هۆی زیان پێکەوتنی دڵ و لوولەکانی خوێن.

سێیەم/ پەشێویەکانی کۆئەندامی هەناسەدان

نەخۆش هەست دەکات هەناسەی توندە واتە بە ئاسانی هەناسەی بۆ نادرێت و لەوانەیە تووشی بەرهـەنگی ببێت، ئــەویش بــەهۆی ئەســتەم هاتوچــۆکردنی هــەواوە لــە سییەکانەوە بـۆ سییەکان و زۆرجار ئەمە لە کاتی قەیرانە دەروونییەکانـدا یـان ڕوودانـی کارەسـاتی ناخۆشـدا مـرۆڤ کتوپڕ دووچاری دەبێت.

چوارەم/ ئەو پەشێوییانەی لە ڕژێنەکاندا ڕوودەدەن وەك دەردانـی ڕژێنـی دەرەقـی کـە پەیوەندییـەکی بـەتینی بـە هەڵچـوون و دڵــەڕاوکێوە هەیــە و کێشــە دەروونییــەکان کاردەکەنـە سـەر هەڵئاوسانی و زۆر دەردانی سایروکسین. هــەروەها نەخۆشــی شــەکرەش دەشــێت بــەهۆی شــۆکە دەروونییـەکان یـان حاڵەتـە درێژخایەنـەکانی دڵـەڕاوکێ و بیرکردنەوەی نێگەتیڤانەوە. دووچاری مرۆڤ ببێت ئەویش لــە ئــەنجامی بەرزبوونــەوەی ڕێــژەی شــەکر لــە ئاســتی سروشــتی و لــە نیشانەکانیشــی دەم وشــك بــوون و زوو میزکردنە.

پێنجەم/ پەشێوییەکانی کۆئەندامی ماسولکە و ئێسك: وەك ئـازاری جومگـەکان و ڕۆماتیزمـە و ئـازاری پشـت و گرژبوونی ماسولکەکانی شان و مل.

شەشەم/ پەشێوییەکانی کۆئەندامی دەمار: وەك تووش بوون بە سەریەشە و خەو زڕان و سەر گێژخواردن.

حەوتەم/ پەشێوییەکانی کۆئەندامی پێست

وەك دەرکـــەوتنی جۆرەهـــا زیپکـــە لەســـەر پێســـت و سوربوونەوەو قژ ڕوتانەوە.

بێگومان چەندە حاڵەت و نەخۆشی دیکە هەن کە باری

سایکۆلۆژی خراپی تاك دەبێتە هۆكار یان یارمەتیدەر لە رودانییان.

ئەوانەی توشی نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان دەبن:

بەردەوام گوێمان لە گازەندەو گلەیی کۆمەڵێك كەس دەبێت کە هەر جارەو بەدەست ئازاری شوێنێکیانەوە دەناڵێنن، كاتێك سلاوی لێدەکەیت‌و هەواڵی رۆماتیزمەکەی لێدەپرسیت، وەلامت دەداتەوە کە رۆماتیزمەکەی باش بووەو بەلام ئێستا ئازاری گورچیلەکانی هەراسانییان کردووەو گەر رێکەوت‌و جارێکی دی هەمان ئەو کەسەت بینییەوەو هەواڵی گورچیلەییت لێ پرسی دەڵێت گورچیلەم هیچی نەبوو ئەوە ئازاری پشتم بوو دوابوویییە ئەوێ... هتد، بەم شێوەیە ئەو کەسانە خۆشییان نازانن کوێیان دێشێت‌و بەردەوام سەردانی ئەم پزیشك‌و ئەو پزیشك دەکەن. ئەو کەسانەی توشی ئەم حاڵەتانە دەبن زۆرن‌و خاوەنی کەسێتی‌و مۆرکی دەروونی جیاوازن‌و ئامانجەکانیشیان لە گرتنەبەری ئەو شێوە میکانیزمە جیاوازە، هەندێك وەك راکردنێك لە واقیع پشتی پێدەبەستن، بۆ نمونە راکردن لەبەرپرسیارێتی کارو ئەرکەکانی رۆژانە یان کارو فرمانێکی تایبەتی، راکردن لە تاقیکردنەوە یان وتنەوەی وانەیەك یان پێشکەشکردنی سیمینار یان وتارێکی تایبەتی یان کۆبوونەوەیەکی گرنگ کە کەسەکە خۆی ئامادە نەکردبێت یان متمانەی تەواوی بەتوانای خۆی نەبێت، یان ئەو کەسانە بەمەبەستی راکێشانی سەرنج‌و سۆزو بایەخدانی کەسانی چواردەورییان‌و هاوژیانەکانییان ئەو کارە دەکەن، یان بەشێوەیەکی خۆنەویستانە کاریگەری ئەو بارە سایکۆلۆژییە لەسەر جەستەیان رەنگدەداتەوە یان بەپێچەوانەوە. دەشێت کەسانی ئاسایی تووشی نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان بن بەلایەنی کەمەوە تەنها جارێك لە ژیاندا، هەروەها کەسانی داهێنەریش (بەتایبەتی لەبواری نوسیندا) زۆرجار تووشی دەبن کاتێك ناتوانن ئارەزووەکانیان کە لە هزرییاندا گینگڵ دەدات لە واقیعدا بەرجەستە بکەن‌و خەیاڵەکانییان بەرجەستە بکەن، بەلام بە لەدایك بوونی هەر بەرهەمێکی نوێ خۆشی‌و چێژی ئەو کارەیان ئازارەکانییان لە بیر دەباتەوەو دەکەونە حاڵەتێکی تێکەڵ لە نەشئەو فەنتازیای هەستکردن بەتوانای هەمەکی خۆیان تەنانەت ئەگەر ئەم هەستە بۆ چەند ساتێکیش بێت.

بەشێوەیەکی گشتی ئەو کەسانەی کە زیاتر تووشی نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان دەبن ئەوانەن کە بۆشایی لە ژیانیاندا هەیەو خاوەنی پلان‌و ئامانجی خۆیان نین هەوڵی بۆ بدەن یان باری سایکۆلۆژییان بەهۆی هەر هۆکارێکەوە بێت جۆرێك لە پەشێوییان هەیە کە لەوانەیە هۆکارە بنەڕەتییەکانی بۆ سەردەمی منداڵی یان هەرزەکاری بگەڕێتەوەو پەیوەندی بەپەروەردەو ژینگەی خێزانەوە هەبێت، بۆ نمونە لەوانەیە زۆر کەس ترساندنی منداڵ بەناوهێنانی ئاژەلان یا تاریکی بەکارێکی سادە دابنێت بەلام ئەو ترسە دەشێت بۆ فۆبیا یان ترسێکی ناسروشتی بگۆڕێت‌و رێگەخۆشکەر بێت بۆ تووشبوون بەنەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان، چونکە ئەو ترسە ناسروشتیانە زۆرجار لەگەڵ مرۆڤدا گەورە دەبن‌و دەمێننەوە وەك ترس لە تاریکی یان قەڵەباڵغی یان ئاژەڵ یان بەرزایی... هتد. یان ترس‌و دڵەڕاوکێ لە گەورەییدا هەرچەندە هەندێکجار دەبنە هاندەرێك بۆ سەرکەوتن لەو کارە یان لە ئەزموونێکی تایبەتیدا، بەلام هەندێك لەو ترس‌و دڵەراوکێیانە بێ ئامانج‌و بێ بنەمان‌و مانەوەیان لەوانەیە بۆ نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان بگۆڕێت وەك (دڵەڕاوکێ بەرامبەر کارو فرمان یان پلەوپایەی بازرگانی‌و ئەو کاریگەرییەی ئەو کەسانە لای هاوبەشەکانییان بەجێیان هێشتووە، ئەقڵییان پێیان دەڵێت کە نەخۆشن یان خەریکە نەخۆش دەکەون‌و هاوڕێکیانییان شایستەی متمانەی ئەوان نین تاکو پشتییان پێببەستن‌و منداڵەکانییان لەسەرەمەرگدان. ئەو کەسانە هەزارەها شتی ناخۆش بەمێشکیاندا دێت کە بەمێشکی مرۆڤێکدا نایەن خاوەنی ئەقڵێکی دروست بێت)(6). ئەو کەسانەش کە بەشێوەیەك لە منداڵییەوە پەروەردەکراون یان ژینگەکەیان رێگە خۆشکەر بووە بۆ نەش‌ونماکردنی ویژدانێکی زیاد لە سروشتی لێپرسەرەوە لە کارو کردەوەو رەفتارو بیرکردنەوەی مرۆڤ لە گەورەییداو کارابوونی بەشێوەیەکی زیادەڕۆییانەو توندوتیژ واتە (ئەگەر ویژدانی مرۆڤ پشتی بەمۆراڵێکی دڵڕەقانەی سزادەر بەست ئەو کەسە بەشێوەیەکی زیاد لە پێویست هەست بەلێپرسراوێتی دەکات‌و ئەمەش وایلێدەکات تەنانەت واز لە چێژە مەشروعەکانی خۆیشی بێنێت. بەم شێوەیەش هەموو

جۆرەکانی چێژ وەرگرتن لەخۆی حەرام دەکات و خۆی لەزۆر شت بێبەش دەکات بۆ ئەوەی منداڵەکانی بەخێو بکات، هەستکردنی مرۆڤیش بەپێویستی سەرکوتکردنی تووڕە بوون و ڕەتکردنەوەو تەسلیم بوون بەچێژ، لەوانەیە گرژبوونێکی توند بەسەر مرۆڤدا بسەپێنێت و ورەی لە دەست بدات و بەرگری بەرامبەر بەنەخۆشییەکان کەم بێتەوە. بەڵکو ویژدان لەوانەیە خاوەنەکەی بکوژێت ئەگەر سنوردارو دڵڕەق و نامرۆڤانە بوو ئەم جۆرە ویژدانە زۆجار لای ئەو کەسانە هەن کە تووشی جۆرها نەخۆشی دەبن بەهۆی گرژبوونەوە وەك بەرزی پەستانی خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە)(7). هەروەها لە ژیانی سۆزداریشدا زۆرجار هاوبەشەکان وەك چەکێك بۆ بەرگریکردن لەمانەوەی پلەوپایەی خۆشەویستییان لەلای یەکتری و سەرنجڕاکێشانی پشتی پێدەبەستن، (A. M) ژنێکی گەنج بوو هاوسەرەکەی زۆر خۆشدەویست زیادەڕۆیی لە دەربڕینی خۆشەویستییەکەیدا دەکرد، لە بەرامبەردا ئەو زۆر کەم گوزارشتی لە هەستی خۆی بەرامبەری دەردەبڕی، ئەم ژنە لەگەڵ ئەوەشدا تەمەنی لە (23) ساڵ تێنەدەپەڕی زۆربەی ئەو شیکارە تاقیگەییانەی لەکاتی گومانی نەخۆشییەکاندا پزیشك بۆ نەخۆشی دەنووسێت ئەنجامی دابوون وەك شیکاری خوێن بۆ گرانەتا، تایماڵتا، هەوی میزڵدان و گورچیلە، ڕۆماتیزمە، ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، ڕێژەی شەکرە، ناوبینی گەدەو دوانزە گرێ، هێڵکاری دڵ، سۆنەر بۆ دۆزینەوەی گرێی مەمك، ئەو ژنە ماوە ماوە هەستی بەئازارو ناڕەحەتی لە شوێنێکی جەستەیدا دەکرد بەشێوەیەك تەنانەت پزیشکە پسپۆڕەکانیش گومانییان لە بوونی زۆربەی ئەو حاڵەتانە نەدەکرد، لە ڕاستیدا هۆکارەکەشی تەنها ئەوە بوو دەیویست بایەخدان و سەرنجی هاوسەرەکەی بۆلای خۆی ڕابکێشێت و هەست بکات کە خۆشی دەوێت. (P. N)یش کچە خوێندکارێکی زانکۆ بوو چەندەها جار دوچاری حاڵەتێکی شکستهێنان لە توانای قسەکردن دەبوو لەگەڵیدا دەست و پەنجەی گرموڵە دەکردو ددانەکانی بەشێوەیەکی سەیر دەلکاند بەیەکەوە، ئەو کچە لە ئەزمونێکی سۆزداریدا دەژیا کە یەك لایەنە بوو واتە تەنها لەلایەن خۆیەوە یەکێك لە مامۆستاکانی خۆی خۆشدەویست، بەڵام دوای تەواوکردنی زانکۆو کامڵ بوونی ئەو حاڵەتەی نەماو باشبوو چونکە خۆی درکی بەوەکرد کە مامۆستاکەی لە سەرسامییەکی زۆرەوە بەزیرەکی و توانای خۆش دەوێت نەك لە هەست و ئەڤینداررییەکی ژیرانەوە. هەروەها ئەو کەسانەش کەوا فێربوون خۆیان لە بەرپرسیارێتی بدزنەوەو لە ڕاپەڕاندنی کارەکانیاندا هەمیشە پشت بەکەسانی دیکە ببەستن بەشێوەیەکی نەستی و هەندێکجار بەمەبەست و لەباری هەستیشدا پەنا بۆ تووشبوون بەنەخۆشییە جەستەییەکان دەبەن، ئەو کەسانە کاتێك ڕووبەڕووی ئەو هەڵوێستانە دەبنەوە کە پێویستیان بەرەفتار نواندن و کارو کردارو بەڕێوەبردنی ئەوان هەیە ڕاستەوخۆ نەخۆش دەکەون یان خۆیان نەخۆش دەخەن، چەندە کەسانی چواردەورییان بەچاوی بەزەیی و خۆشەویستییەوە لێیان بڕوانن و بڕوایان پێبکەن ئەوەندە زیاتر ئارام دەبن بەڵام ئەگەر بەچاوی گومان و لۆمەوە تەماشابکرێن تێدەگەن کە سەرکەوتنییان لە ڕۆڵ بینین وەك نەخۆشێك و پێکانی ئامانجەکەیان بەدەستنەهێناوەو شپرزو نائارام دەردەکەون و بارە دەروونی و جەستەییەکەیان خراپتر دەبێت.

ئاسودەیی دوژمنی نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکانە:

ئەگەر تۆ کەسێکی هەست بەبارێکی جەستەیی یان نەخۆشییەك لە جەستتەدا دەکەیت بەشێوەی ئازار یان ناڕەحەتییەك و سەردانی پزیشکیشت کردووەو دڵنیای کردوویت لە نەبوونی هیچ گیروگرفتێك لەو ئەندامەتدا یان ئەندامەکانی دیکەی جەستەت ئەوا پێویست ناکات پەنا بۆ بەکارهێنانی ئازار شکێن و مادە هێورکەرەوەکان و خەو لێخەرەکان بەریت بەڵکو پێویستە سەرەتا بڕیارێك لەگەڵ خۆتدا بدەیت کە بەڕاستی دەتەوێت تۆ لەو بارە جەستەییەیان نیشانەی نەخۆشییە ڕزگارت بێت، ئەوکاتە بەوردی و قوڵی لەباری سایکۆلۆژی خۆت بکۆڵەرەوەو لەناو دەروونی خۆتدا بەشوێن نەخۆشییەکاندا بگەڕێ و گوزەرێك بەژیانی خۆت و کارو چالاکی ڕۆژانەت و پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و سۆزدارییەکانت و خواست و هیواکانتدا بکە، بەشوێن ئەو سەرە داوەدا بگەڕێ کە ئازارت دەدات لەوانەیە بابەتێکی یان خاڵێکی ئەوەندەش گرنگ نەبێت و قابیلی چارەسەرکردن و قسەکردن بێت لەسەری. دەشێت زۆر کەس

ئەمە بەکارێکی ساناو سادە دانەنێن و بڵێن پزیشکی دەروونی یان شیکارکاری دەروونی دەتوانێت ئەو گلۆڵەیە شی بکاتەوە، زۆر راستە ئەمە لەو بارانەدا کە نەخۆش تاکو ئاستێکی زۆر لایەنە سایکۆلۆژییەکەی زیانمەند بووەو کۆنترۆڵکردنی لەلایەن خۆیەوە لاواز بووە بێگومان لەم بارەدا پێویستی بەکەسی پسپۆر (لە بواری جەستەیی و سایکۆلۆژیشدا) و دڵنەوایی خێزانەکەی هەیە تاکو لەو دۆخە دێتە دەرەوە کە خۆشی نازانێت بەراستی نەخۆشە یان بارە دەروونییەکەی نەخۆشی خستووە یان بارە دەروونییەکەی دەرهاویشتەی باری نەخۆشییە جەستەکەیەتی. بەڵام لەو بارانەدا کە مرۆڤ نەگەیشتۆتە ئەو ئاستە دەتوانێت خۆی یارمەتی خۆی بدات و لەباری سروشتیدا هەموو کەسێك دەتوانێت خۆی لەو حاڵەتانە بپارێزێت کە دەشێت رووبەرووی زۆربەمان ببنەوە.

بەربەست و رێگری و ئەستەمی و چاڵی و چۆڵی لەبەردەم بەدیهێنانی خواست و ئاواتەکانماندا تەندروستی دەرونی و لەوێشەوە جەستەییمان تێکدەشکێنێت، بەڵام گەر مرۆڤ بەچاوێکی سەرتاپاگیرو بەرفراوان لە دونیا بڕوانێت دەبێت بزانین هەموو ماناو چەمك و کارو چالاکی و هەست و... هتد لە ژیاندا دژەکانیان هەیە، چۆن لەناخەوە قاقا پێدەکەنین دەبێت ساتێکیش بۆ گریان و فرمێسك رشتن هەبێت

بەگشتی چۆن ژیان خۆشی و دڵنەواییت پێدەبەخشێت بەهەمان شێوە بەهۆی ئاستەنگ و کێشەو گیروگرفتەکانیشییەوە لەوانەیە ئازارت بدات، کەسی بوێرو سەرکەوتوو ئەو کەسەیە بەسەر کۆسپەکاندا زاڵ بێت ئەگەر نا هەست بەچێژی سەرکەوتن ناکات، دەبێت چەند جارێك قاچی لە شاخە سەختەکە بترازێت و هەناسەبڕکێی پێبکەوێت ئەو کاتە بەبەهای گەیشتن بەترۆپك ئاشنا دەبێت، هیچ کارێك نایەتە بەرهەم و هیچ ئامانجێك بەبێ هەوڵدان و ئارەقەرشتن بەئاسانی بەدینایەت و گرنگ ئەوەیە لەگەڵ خۆتدا یەکلاییت کردبێتەوەو متمانەت بەتوانستی خۆت هەبێت چونکە ترس بەهۆی بیکردنەوە لە نەتوانین لە ئەنجامدانی کارێك لە پێش دەستپێکردنیدا هاوکات دەبێت لەگەڵ دڵەڕاوکێ بۆ ئەو کەسەو دەبنە هۆی روودانی هەندێك گۆڕانی فسیۆلۆژی لە جەستەیدا، یان هەندێکجار بەهۆی هەست کردن بەبوونی رێگری و بەربەست تاك هەڵدەچێت و توڕە دەبێت و ئاستی هەستکردنی بەئاسودەیی دادەبەزێت لەگەڵیدا توانستەکانی کاریگەر دەبن و وەك پێویست ئەوەی دەیەوێت ئەنجامی بدات بۆی نایەتەدی و ئەمەش تووشی هەستکردن بە نوشوستی و پەشیمانی و سەرزەنشتکردنی خودی دەکات کە ئەمانە گورزێکی بەزەبر لە پێکهاتە سایکۆلۆژییەکەی دەدەن و جەستەشی کاریگەر دەبێت. چەندە دەتوانیت هەموو وزەو توانستی خۆت بۆ سەرکەوتن لەهەر کارو بەرنامە یان تەنانەت چالاکییە ئاساییەکانی رۆژانە بخەرە گەڕ، هەمیشە ئامۆژگارییەکی باوکمم لەیاد ناچێت کە خوێندکار بووین پێی دەووتین چەندە لە تواناداییە ئەرکەکانی خۆت جێبەجێ بکە دوایی ئەنجامەکەت هەرچۆنێك بوو تۆ لێی بەرپرسیار نیت چونکە خۆت دەزانیت چەندە خۆت ماندوو کردووە. خۆ ڕاهێنان لەسەر ئەم رەوتە دەروونت گەلێك ئاسوودە دەکات و بەمەش جەستەت لەهەر پەشێوی و تێکچونێك بەدور دەبێت.

زۆرجار کەسانی چالاك و ئەوانەی خاوەنی رۆحی گەڕان و سەرکێشی پۆزەتیڤانەن و ئەوانەش کە لە ئەزموونەکانی ژیاندا قاڵبوون و وانەی زۆر لە کێشەو سەرکەوتن و شکستیەکانی ژیان فێربوون و ئەوانەش کە بەکەسانی زیرەك و وریا و زرنگ دەناسرێن کەمتر تووشی نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان دەبن چونکە دەتوانن

زۆرتـرین وزەی خۆیـان بخەنـە کـارو باشـترین بەرهـەم پێشکەش بکەن‌و زۆرترین دەستکەوتی مەعنەوی بەدیبێنن کە رازی بوونە لە خودو کارو کردەوەو بەدیهێنانی خودە لە ژیانداو هەرچەندە ئەگەر ئەم لە خۆرازیبوونە لە ئاستێك تێپەڕی بەزیان لەسەر کەسێتی‌و کارو بەرهەمی دەشکێتەوە بەڵام لەرووی متمانـەوە بـەخۆی ئـەو کەسـە لـە دوو دڵی‌و گومـان بـەدور دەبێت‌و بەمـەش دەروون‌و جەسـتەی توشـی زیـان نـابن کـە پێچـەوانەی ئـەو هەسـتانە دەبنـە هـۆی دروسـتکردنی، ئـەو ئاسـودەییە رۆحییـە دەبێتـە باشـترین پاڵپێوەنـەر بـۆ خسـتە بـەرفرمانی هـەموو وزەو توانسـت‌و بەهرەو شارەزاییەك لەکارو ژیاندا بەگشتی.

هەمیشـە خـۆت بەکەسـێکی مـەزن‌و لـە هـەمان کاتـدا خـاکی‌و سـادە بزانـە، خـۆت بەشـازادەو خزمـەتکار دابنـێ، بەدەوڵەمەنـدو هـەژار، بەبەخشـەرو وەرگـر.. هتـد بەدەیـەها چـــەمکی دژبەیـــەکی دی کـــە واتاکانییـــان ئاشـــکران، توانســـتەکانی خـــۆت بـــدۆزەرەوەو شـــانازی بەبـــەهرەو شارەزاییەکانتەوە بکە، خاکییانە دان بەکەم‌و کوڕی‌و خاڵە لاوازەکانتـدا لەبـەردەم نـاخی خۆتـدا بنـێ‌و هەوڵبـدە پڕییـان بکـەرەوە یـان بـەکارو چـالاکی‌و خواسـتی دی قـەرەبوویان بکەرەوە کە لەگەڵ توانستەکانی خۆتدا تـەبا دەبن، چونکە ئـەو کەسـانەی لـە کارەکەیانـدا بەسـەرکەوتوو دادەنـرێن لەوانەیە هۆکارەکەی بۆ دروست بوونی جۆرە گونجانـدنێکی ئاسـایی لەگـەڵ کارەکەیانـدا بگەڕێتـەوەو کارەکـەی خۆیـان خۆش بوێت‌و خۆیان تیادا دۆزیبێتەوە ئەمەش ئاسودەییان پێدەبەخشـێت‌و لـە بیرکردنـەوەی نێگەتیڤانـەو وەڕەسـی بـــەدوورییان دەخـــات، نەگەیشـــتن بـــەو گونجانـــدن‌و هارمۆنییەتەش مەرج نییە بۆ کەم توانـایی‌و کـەم بـەهرەیی‌و ناشـارەزایی تـۆ بگەڕێتـەوە بـەڵکو لەوانەیـە بـۆ رودانـی هەڵەیـەك لـە چـۆنێتی روانـین بـۆ ئـەو کـارەو ئەنجامـدانی‌و جەوهەری ئامانجی تاك لە ژیاندا بگەڕێتـەوە چونکە ئەمـەی دواییـــان ســـەرتاپای بیرکردنـــەوەو رەفتـــارو هەڵوێســـت‌و هـەنگاوەکانی تـاك لـە ژیانـدا دیاری دەکات. لەبەرئـەوە ئـەو ئامانجەی لە ژیانتدا هەر لە منداڵییەوە خەونت پێوە بینیوە لەگـەڵ خۆتـدا دانیشـەو قسـەی لەسـەربکە بزانـە چـەندە ئەگـەری بـەدیهێنانی هەیـە، بزانـە ئامانجەکـەت چـەندە واقیعییـەو هـەر خۆشـت واقیعییانـە لێی بڕوانـە، ئەگـەر مـن کەسێك بم ئـاوازی چـوار گـۆرانیم بـۆ لەیـەك جیانەکرێتـەوە دەشـێت بیرلـەوە بکەمـەوە ببمـە ئـاواز دانـەرێکی بلیمـەت‌و خەون بەوەوە ببینم شاکاری مۆزیکی ناوازە دابنێم‌و کچان‌و کـوڕان داوای تـەنها واژوویـیـەکم لێبکـەن بـۆ یادگـاری هەڵیبگرن؟. بەڵام چەندە دەتوانیت بەردەوام خاوەن ئامانج‌و بەرنامەبـە بـۆ بـەدیهێنانی تەنانـەت ئەگـەر بەرنامـەکانت کورتخایـەنیش بن‌و لـە سـەعاتەکانی رۆژو هەفتە تێنەپەڕن چونکە ئەمە رۆحێکی پلانرێژی‌و رێك‌و پێکی‌و لە هـەمان کاتدا بەپرسیارێتیشت لە لادروست دەکەن کە لە خزمـەتی ئامانجـە سـەرەکییەتدا دەبێت. ئـەوەش بزانـەو بێگومـان بـە لـەوەی ژیـان وەك چـۆن مـافی هـەموو بونەوەرێکـە بەشـی هـــــەموو بونەوەرێکیشـــــی تیادایـــــە، بەشـــــێوەیەکی یەکلاییکـەرەوە ئـەم دەسـتەواژانە لـە فەرهـەنگی ژیانـدا بەقەڵـەمێکی رەنـگ تـۆخ رەش بکـەرەوە (مـن لەوەتـەی لـە دایکبووم هـەروا بووم، هـەر نەگبـەت بووم، هـەر بێ شـانس بـووم، ناوچـەوانم هـەر ئەوەنـدەی لێنوسـراوە،... هتـد)، چـونکە مـرۆڤ بەسروشـتی خـۆی لـە گەورەییشـدا هـەروەك منداڵ وایە چۆن ئیعـازی پێبدەیت وا رەفتـار دەکـات، تـۆش چـەندە خـۆت بـەخاوەن توانـاو لێهـاتوو دابنێیـت هێنـدەی قەبارەی ئەو هاندانە بەرهەمت دەبێت.

گـرنگترین وانـە مـرۆڤ لـە ژیانـدا فێـری بێـت ئەوەیـە لـە ئێستادا بژی بەبێ سڵکردنەوە لـە سبەیی‌و ئـاخ هەڵکێشـان بۆ دوێنێ، چونکە بەردەوام بوونی ترس‌و دڵەڕاوکێ‌و دۆش دامان بەدوایاندا پەشیمانی‌و هەست کردن بەکەم توانـایی‌و متمانـــە بەخۆنـــەبوون لـــە دایـــك دەبـــن‌و تـــاك ئـــەو کاتـــە بەرەشبینی لەهەر بابەتێك دەڕوانێت کە بەرەو رووی هەنگاو دەنێـت. واتـە بـوونی روانگەیـەکی گەشـبینانە لـە ژیانـداو زیـادبوونی هەسـت کـردن بەمتمانـەو خۆشـی لـەکاتی هـەنگاونان بـەرەو بابـەتێکی یـان کـارێکی یـان چالاکییەکی نوێ لەژیانـدا پێچەوانە دەگونجێت لەگەڵ زیـادبونی تـوش بوون بەنەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان.

فاکتـــەرێکی دیکـــەی هەســـت کـــردن بەئاســـودەیی‌و دورکەوتنـەوە لـە پەشـێوییە سایکۆسـۆماتیەکان رێگەدانـە بەپراکتیزەکردنی ئارەزوو دەربڕینی هەست‌و هەڵچوونەکان، چونکە پەنگ خواردنەوەیان لەناو ناخی مرۆڤداو بەربەست دانـان لـە گوزارشـت کـردن لێیـان دەبێتـە هـۆی بـەتاڵ

کردنـەوەیان لـەناو ئەنـدامێکی یـــان شـــوێنێکی جەســـتەداو لەشێوەی هەست کردن بەئازارو ناڕەحەتی دەردەکەون. هەروەها چـەندە دەتوانیـــت مێشـــکت بـەگیرو گرفتەکانتـــەوە هـیلاك مەکـەو واقیعییانـە ڕووبـەڕووی کێشـەکانی ژیـان بـەرەوە، لـە جیـاتی چـۆکدادان لەبـەردەم یەکـــەم گیروگرفتـــدا ئـــەقڵو داناییت بخەرە کارو چەندە لە

ئەندێشە لە سەرتاپای ژیانو ژیـــانی خۆشمـــان بگـــرین. بـەردەوام چـەندە دەتوانیـت خۆت بەو هیچ کەسی دی مەبە لەبـەرخاتری هـیچ کەسـێكو هـیچ مەبەسـتێك لـە ژیانـدا نوانـــدن مەکــە، هەرچـــەندە هـــەموو کەســێك بەئاســتێك جیـــاوازی لـــەنێوان خـــودی ڕاستەقینەو ئەو خودەیدا هەیە کە لە بەردەم خەڵکدا ڕەفتاری

تواناتایـە کـار بـۆ چارەسـەرکردنییان بکـە، چـونکە چـەندە چارەسەرکردنی لۆژیکی گیروگرفتەکانت دوابخەیتو بیر لـە چارەسـەری خـەیاڵی بکەیتـەوە ئەوەنـدە مێشكو دەروونـت هـیلاکتر دەبـن. هەمیشـە کـە بـیر لـە ئـازارو گیروگرفـتو کێشەکانی خۆت دەکەیتەوە کەسانی دیشت لەیاد نەچێتو ئازارەکانت لەگەڵ ئەواندا بەراورد بکە، دەبینیت کە بیر لە خـــەمو ئـازاری کەســانی دیو کێشـەکانییان دەکەیتـــەوە ئەوانەی خۆت لەلا بچوکتر دەبنەوە.

لەلایـەکی دیکـەوە تێبینـی دەکرێـت ئـەو کەسـانەی بەکۆمەڵایەتی وەسف دەکرێن ئەوانـەی دەزانن لەگـەڵ چوار دەورییانـــدا خۆیـــان بگـــونجێنن بەشـــداری کێشـــەو ناخۆشییەکانی هاوڕێو کەسانی چوار دەورییـان دەکـەنو لە خۆشییەکانیشیاندا بەشدارن بەم کارەیان ئاسودە دەبنو لە هەمان کاتیشدا زەخیرەیەکی کۆمەڵایەتی بەتین بۆ خۆیان کۆگـا دەکـەن چـونکە ئـەو کەسـانە هـەمان هەڵوێسـت بەرامبـــەرییان دەنوێننـــەوەو بـــەکرداری ئـــاڵوگۆڕکردنی فرمێسـكو پێکـەنین لـەنێوان مـرۆڤ خـۆیو چـواردەوریدا چـەمکی ئاسـودەییەکی سـایکۆلۆژی لـەدایك دەبێـت کـە پەیوەستە بەفەراهەم کردنی بەختەوەرییو لە هەمان کاتدا هەست کردن بەوەی کە لـەم جیهانـەدا بەتـەنها نیت کاتێك دەگریت یان پێدەکەنیت هاوبەشێکت هەیە ئـەو هەستانەت لەگەڵدا بەش دەکات. فێربە لەگەڵ کەسانی دیدا بژیو کات بەســەربەرە بــەڵام نابێــت خــۆت لەیادبکــەیت، هــەمووما پێویسـتمان بەکاتێکـە لەگـەڵ خۆمانـدا ئاخـاوتن بکـەینو

پێـدەکات بـەڵام کەسـی ئاسـودە ئـەو کەسـەیە کـەمترین جیـاوازی لـەنێوان ئـەو دوو خودەیـدا هـەبێت، بیربکـەرەوەو بـەخۆت بڵـێ "ئـەوە منم بەهـەموو باشو خراپییەکانمـەوە، چەندە خاوەن توانابم دەبێت کەمو کوڕییم هـەبێتو هەموو کەسێکیش هەروایەو هیچ پێویستم بـەوە نییـە درۆ لەگـەڵ ناخی خۆمو ئەو بناغەو بەهاو پرەنسیپو چەمکانە بکەم کە لە بەشێك لە کەسێتی مندا فۆرمە لەبوونو وەك تاکێکی کۆمەڵایـەتی لەژیانـدا بـەو شێوەیە دەردەکـەوم بـەڵام ئەمانـە نەگەنـە ئاستی دوگمایـیو چەقین لـەناو تـەنها دۆڵێکدا کـە دەشێت لە دەرەوەی ئەو دۆڵە دەشتو نزارێکی دڵڕفێنو لـە بەرزاییشـدا شاخو ئاسمـانێکی شـین هـەبن، بۆیـە دەبێـت لەگــەڵ ســـەردەمدا نــوێ بینــەوەو لـــە چواردەوریشـــمان دانەبڕێین.

پەراوێزەکان:

1-د. شوشار، بول، قوة الرغبة وحكمتها، ترجمة/ محمد أحمد ابراهيم، دمشق/ 2001، ص.33
2-د. السامرائي، هاشم جاسم، المدخل في علم النفس، بغداد/ 1988 ص181
3-د. كمال، علي، النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، بغداد/ 1983 ص372
4-هەمان سەرچاوەی (2) ل181
5-بۆ زانیاری زیاتر تەماش هەردوو سەرچاوەی (2)و (3) بکە.
6-د. الجبوري، محمد محمود، المدخل في علم النفس، موصل/ 1984 ص153
7-جوارد، سيدنجا. م. وتيدلنـدزمن، الشخصية السليمة، ترجمة/ د. حمد دلي الكربولي و موفق الحمداني، بغداد/ 1988 ص227

ڕێبازی گەردون لەتەقینەوە مەزنەکەوە تاوەکو جەنگی ئەستێرەکان

پەرچڤەی: تارا عبدالله

ئایا گەردون دروست کراوە؟ لەوانەیە خوێنەر ئەم پرسیارەی بەلاوە پەسەند نەبێت لەبەر دوو هۆ، یەکەم لەبەر ئەوەی ئێمە هەین و بوین، کەواتە چۆن ئەم پرسیارە دەکرێت کەئایا گەردون دروست کراوە، دووەم بۆچی پرسیاری ئاوا بەم شێویە دەکرێت؟ وەلام: بیرکردنەوەی مرۆیی لەچیرۆکی سەلماندنی دروستکردنی گەردوندا چۆتە قولایی ووتوێژو گفتوگۆکردن دەربارەی ئایا کەگەردون هەر لەئەزەلەوە هەبووە یان نە؟

لەسەدەی یۆنانیە کۆنەکانەوە تاوەکو کاتێکی زووی ئەم سەدەیەی ئێستا نیمچە ڕێکەوتنێك لەنێوان فەیلەسوفەکان و زۆربەی پسپۆڕەکانی توێژینەوەی گەردووندا دەربارەی ئەوە هەیە کە گەردون هەر لەئەزەلەوە هەبوە، و تەنها ئەو کەسانە ناکۆکن کەبڕوایان بەئاینەکانی ئاسمان هەیە فەیلەسوفەکانی یۆنانی کۆن یەکەمین کەس بون کە لەبنەڕەتی گەردون و سروشتەکەیان کۆڵیوەتەوە، لەوانەش (تالیس)ـە کە ساڵی 548 پ.ز کۆچی دوایی کردوەو بنەڕەتی گەردونی بۆ هەوا گەڕاندۆتەوە.

هەندێك لەفیەلەسوفەکانی دیکەش بۆ (ئاگرو خۆڵ) یان گەڕاندۆتەوە ئەنکساغوراس کە ساڵی 428 پ.ز کۆچی دوایی کردوە ووتویەتی کەبنەڕەتی گەردون ژمارەیەکی ناکۆتایە لەتوخم و تۆوەکان کەئەقڵێکی ژیرانە دەیجولێنێت و کۆنترۆڵی دەکات.

لەڕابردوودا مەسەلەی بونی گەردون لەبواری فەلسەفیەوە گوزارشتی لێدەکرا بەلام لەسەدەی بیستەمەدا شێوازێکی زانستی نوێی وەگرت پاش تیۆری ڕێژەیی ئەنشتاین کەسەلماندنی گەردون لەبارێکی گۆڕاندایە واتە هەر لەسەرەتای بونەوە جێگیر نەبوە، زانستە نوێکە ناونرا زانستی گەردون (Cosmology) ئەویش زانستێکە کە تایبەتمەندە بەتوێژینەوەی گەردون وەك یەك یەکە لەبواری لەدایك بون و پێکهاتەکانی و گەشەسەندنەکانی و کۆتاییەکەی، لەبەر ئەوە ئەم زانستە جیاوازە لە زانستی گەردون ناسی بەلام سود لەزانستەکانی گەردون ناسی و فیزیایی و بیرکاری وەردەگرێت.

تێروانینە جیاوازەکان بۆ گەردون:

زۆر لە ڕاپۆرتەکان باسی تێڕوانینە جیاوازەکانیان بەدرێژایی مێژوی مرۆیی بۆ گەردون کردوە، تاوەکو مرۆڤ لەڕێگەی زانستەوە گەیشتە ئەو ڕادەیەی کەگەردون سەرەتای هەیە ئەمەش مانای وایە کە گەردون هەر لەئەزەلەوە نەبوە و سەلمێنراوە کەگەردون لەدایك بوە و هەموو لەدایك بویەکیش گەورە دەبێت و پێدەگات! ئایا گەردون گەورە بوەو پێگەیشتوە؟ وەلام بەڵێ، ئەی ڕێبازەکەی چیە؟ و تەمەنی چەندە؟ لەبەر ئەوەی کەزەوی تەمەنی هەیە مانای وایە کە گەردون بەچەند قۆناغێکدا تێپەریوە، ئەو قۆناغانە کامانەن؟

ئەو تێڕوانینەی کەپێش ساڵی 1916 باوبو ئەوەبو کە گەردون وەستاوەو جێگیرە، بەلام تیۆری ڕێژەیی ئەنشتاین بە هاوکێشانەوە سەلماندنی کە گەردون لەبارێکی گۆڕاندایە جا بەچوونەوە یەك بێت یان بەکشاندن.

ئەوەی زانراوە کە هەموو سەرچاوەیەکی ڕوناکی ئەگەر بجولێت ئەوا لەئەنجامدا هەموو هێڵەکانی شەبەنگ لەشوێنەکەی خۆیان لادەچن لەم لادانەشەوە دەتوانیت دورکەوتنەوە یان نزیك بونەوەی ئەو سەرچاوەیە دیاری بکەین بەچاودێری کردنی ژمارەیەکی زۆر لەو گالاکسیانەی گەروایان دابنێین کەسەرچاوەکانی ڕوناکین.

گەردون ناس هابل توانی ڕووداوی لادان شەبەنگی ئەو ڕوناکییەی لەگالاکسییەکانەوە دەردەچن بەرەو سور بەبونی جوڵەی دورکەوتنەوەی گالاکسییەکان لێمانەوە ڕون بکاتەوە کەتاوەکو گالاکسییەکە لێمانەوە دورتربێت خێرایی دورکەوتنەوەی لێمانەوە زیاتر دەبێت, لەم توێژینەوەیەوە سەلمێنرا کە گالاکسیەکان لەیەکتری دوور دەکەونەوە ئەمەش مانای وایە کە گەردون لەباری کشاندایە.

کشانی گەردون بەخەیاڵی خۆتدا بهێنە:

بۆ ڕونکردنەوەی بیرۆکەی کشانی گەردون، بەخەیاڵی خۆتدا بهێنە میزەڵدانێك لەلاستیك دروست کراوەو وێنەی گالاکسی زۆرو بەپەرش و بڵاوی لەسەر ڕوەکەی کێشراوەو لەکاتێکدا کەفوی تێدەکەین ئەو وێنانەی کە گالاکسیەکان دەنوێنن لەیەکتری دوردەکەنەوە, ئەگەر وای دابنێین کە تۆ لەسەر یەکێك لەو گالاکسیانە دانیشتویت و چاودێری گالاکسییەکان دیکە دەکەیت سەیر دەکەیت کەلێت دوردەکەونەوە کەهەمان شت بۆ هەر گالاکسییەکی دیکە ڕودەدات کەخۆت دەست نیشانی دەکەیت، ئەو گالاکسیانەی لەسەر مێزەڵدانەکە دروست کراون گالاکسییەکانی گەردون دەنوێنن لەبەر ئەوە گرنگ نییە لەچ خاڵێکەوە چاودێری گالاکسیەکان دەکەیت لەگەردوندا چونکە هەمووی یەك بارە بۆ ئێمە ئەگەر لەزەوییەوە یان لەهەر گالاکسیەکی دیکەوە چاودێری گەردون بکەین یەك ئاکامی هەیە ئەویش ئەوەیە کەگالاکسیەکان لێمان دوردەکەونەوە.

بنچینەی تیۆری تەقینەوە مەزنەکە:

پاش ئەوەی سەلمێنرا کەگەردون لەباری کشاندایە چی دەبێت ئەگەر وامان بەخەیاڵدا کەکات بگەڕێنینەوە بۆ ڕابردو دەرئەنجام ئەوەیە کە گەردون بچوك دەبێتەوە, گەردون پێش ملیۆنێك ساڵ لەمەوبەر لەکاتی ئێستا بچوکتر بووە وە گەردون پێش هەزار ملیۆن ساڵ بچوکترو بچکوتر بووە بەم شێوەیە. پرسیار لێرەدا ئایا ئەو خەیاڵ بردنەوەیە بۆ کوێمان دەبات؟ بۆ سەرەتای گەردون کاتێك کەزۆر بچوك بووە, لەوانەشە لەم بچوکیەوە تەقینەوەکە ڕوی دابێت و ئەو گەردونەی لێوە پەیدا بوبێت کەئێستا دەیبینین، و ئەم خەیاڵ بردنەوەیە سەرەتایە بۆ بیرکردنەوە لەتیۆرەکە، بەڵام تیۆری تەقینەوە مەزنەکە پشت بەزانستەکانی گەردون زانی و فیزیاو بیرکاری دەبەستێت هەروەها بەچاودێری کردنی بەردەوامی گەردون و هەروەها بیرکردنەوەو هەوڵ و تێکۆشانی کۆمەڵێك لەزاناکان لەپسپۆرە جیاوازەکاندا تا گەیشتۆنەتە ئەو شێوەیەی ئێستای ئەوانەش کەڕۆڵیان لەدامەزراندنی ئەو تیۆرەدا هەبوە:

1- **زانای بیرکاری ڕوسی فریدمان:**

لەساڵی 1922 دا ئەم زانایە سەلماندنی کەشیکارکردنی هاوکێشەکانی ئەنشتاین ڕێگە بەبونی گەردونیچکی وەستاو و جێگرنادات و گەردون لەبارێکی کشاندایە و ئەم گەردونە لەتەقینەوەی گەورەو بەهێزەوە پەیدابوە لەخاڵێکی ماددەیەکی زۆر بچوکەوە کەبارستایەکی زۆری هەبوە و تا ئێستاش گەردون لەتەقینەوە دایە, و گەردون تا ئێستا هەر لەکشاندایە.

2- **قەشەو پسپۆڕی فیزیای بەلجیکی جورج لیمان:**

ئەم قەشە فیزیاییە بایەخێکی زۆری بەزانستی گەردون و شیکارکردنی هاوکێشەکانی ئەنشتاین دا, و ساڵی 1927 ڕایگەیاند کە گەردون جێگر نییە لەوەشەوە سیناریۆی دروست بونی گەردونی دانا لەبەر ئەوە پێی دەوترێت (خاوەنی تیۆری تەقینەوە مەزنەکە), کە ووتی گەردون دەستی کردوە بەتەقینەوە لەبنچینەی گەردێکەوە کەناوی نا گەردێکی سەرەتایی و تەقینەوەکە لەڕۆژێکدا ڕووی دا کەدوێنێ نەبوو، ئەمەش دەربڕینێکی ووردی تیۆرەکەیە چونکە کات بوونی نابێت بەبێ بونی گەردون، و بەپێی تیۆری ڕێژەیی کات و شوێن لەگەڵ تەقینەوە مەزنەکەدا دروست بوون، لەبەر ئەوە هیچ شتێك نییە بیڵێین پێش تەقینەوە مەزنەکە.

3- **زانای گەردون ناس هابل:**

ئەم توێژەرەوەیە هەوڵێکی زۆریدا لەچاودێری کردنی گەردوندا و کرداری کشاندنی گەردونی دۆزیەوە و سەلماندنی کە گەردون لەچەندەها گالاکسی پێکهاتووە لێرەوە کارباشی ڕیزکردن و ناساندنی گالاکسیەکانی دەگەڕێتەوە بۆ ئەم زانایە.

4- **جورج جامو:**

لەساڵی 1948 درێژەو ووردەکاری تیۆرەکەی خستە ڕوو, لەو بیروڕایانەی کە ئەم زانا فیزیا ئەمەریکیە (کە بەڕەگەز ڕوسیە) گوزارشتی لێکرد, گەردون دەبێت $3/4$ ی هایدرۆجین بێت و بەشەکەی تری (چارەکەکەی تری) هیلیۆم، چەند شەپۆلێك بەبۆشایدا بڵاوبونەتەوە کەپێویستە لەبواری مایکرۆ وەیڤدا بن، ئەو شەپۆڵانەش پاشماوەکانی تەقینەوە مەزنەکەن پاش ئەوەی تەقینەوەکە سارد بۆتەوەو لەکاتی ئێستادا پلەی گەرمی گەردون دەگاتە 5 پلەی گلڤن واتە 286س° ئەم هەموو ئەنجامانەی بەبەکارهێنانی هاوکێشە بیرکاریەکانەوە ڕاگەیاند.

5- **ئارنۆ بینزیاو ڕوبەرت ویلسۆن:**

لەساڵی 1964 دا بەڕکەوت ئەو تیشکانە دۆزرانەوە کە لەهەموو لایەکەوە دەردەچن ئەو دۆزینەوەیەش لەسەر دەستی دوو زانابوو کە لەپرۆژەی پەیوەندی و گەیاندن بەهۆی بەکارهێنانی شەپۆڵەکانەوە کاریان دەکرد, ئەو دوو زانایەش ئارنو بینزیا و ڕوبەرت ویلسۆن بون تێبینیان کرد کەتیشکەکانی مایکرۆوەیڤ لەئاسمان و لەهەموو لایەکەوە دەردەچن کاتێکیش کە دەزگاکە بەرەو هەرلایەك ئاراستە دەکرێت، و بۆیان دەرکەوت ئەو شەپۆڵانە بەشەو بەڕۆژ هەن و پاش لێکۆڵینەوەیەکی وورد دەرکەوت ئەو شەپۆڵانە ڕاستن و پاش توێژینەوەی ئەو شەپۆلانە لەلایەن پسپۆڕەکانەوە گەڕاندیانەوە بۆ ئەو شەپۆڵانەی کەفیزیایی جامو لەساڵی 1948 پێشبینی لێکردن.

6- ئالان جپ:

لەساڵی 1980دا پێشنیارێکی پێشکەش کرد بۆ چاککردنی تیۆری تەقینەوە مەزنەکە، کورتەی ئەو بیرۆکەیەی کەباسی لێکرد دەڵێت، لەساتە یەکەمینەکانی دەست پێکردنی تەقینەوەکە کشانێکی کت و پڕ ڕویدا کەناونرا هەڵئاوسان (گەورەبون) و بەخێراییەکی زۆر ئەو خاڵە زۆر زۆر بچوکەی کەتەقینەوە مەزنەکەی لێدەرچوبوو بەگەردونێکی گەورەو فراوان لە کاتێکی ئیجگار کەمدا، پاش ئەم کشانە کت و پڕە خێرایە گەردون لەشێوازێکی ئاسایدا کشاو ئەو کشانەش تا ڕۆژی ئەمڕۆ بەردەوام بو، ئەو چاککردنەی کە ئەم فیزیایییە بۆ تیۆری تەقینەوە مەزنەکە پێشنیاری کرد هەندێك لەو گیروگرفتانە چارەسەر دەکات کەپەیوەستن بەتیۆرەکەوە، لەوانەش تەقینەوە مەزنەکە بەهەموو نموونە پێشینەییەکانیەوە گەردونی لێ پەیدا نەدەبوو بەم قەبارە گەورەیە بەڵکو دیاریکراو دەبو بەقەبارەیەکی زۆر بچوك، کارێکی زۆر گرانە گەر لەشوێنێکدا کشانێك بەم قەبارە خێراییە بەخەیاڵدا بێت.

ئەمانە هەموو ئەو کەسانەنین کەبەشداریان لەم تیۆرەدا کردوە بەڵکو زۆر لەزانایانی دیکە کە لێرەدا باس نەکران بەڵام ئەوەی شایەنی باسە کەتیۆرەکە لەگەڵ ئەنشتایندا لەساڵی 1916 تاکو ساڵی 1980 دەستی پێکرد کە لەحاڵەتێکی پەرەسەندانیەو تا ئێستاش بەردەوامە و لەگەڵ ڕۆژگاردا زیاتر دەچەسپێت و پشتگیریەکی جیهانی لەلایەن زۆربەی زانایانی گەردونەوە لێدەکرێت.

تەقینەوەیەك لەجۆرێکی دیاریکراو:

ئەم تەقینەوەیە لەتەقینەوەی بۆمبێك ناچێت هۆکەشی ئەوەیە کەتەقینەوەی بۆمب لەشوێن و کاتی دیاریکراودا دەبێت، بەڵام ئەم تەقینەوەیە شوێن و کاتی پەیداکرد، لەکاتی تەقینەوەی بۆمبێکدا دەتوانیت چەقی تەقینەوەکە دیاری بکەیت بەڵام ئەو تەقینەوەیەی کەگەردونی پەیداکرد لەهەموو شوێن و کاتێکدا ڕوویدا، لەبەر ئەوە مەحاڵە کەبتوانین ئەو خاڵە دیاری بکەین کەتەقینەوەکەی لێوە دەستپێکردوە چونکە ئەم تەقینەوەیە چەقی نییە لەمەشەوە دەتوانین چەقی گەردون بەهەر خاڵێك دابنێین کەچاودێری لێوە بکەین.

دەزانین کە ئەم مەسەلەیە چۆتە قاڵبی خەیاڵ بردنەوەوەو بەئاسانی وەرناگیرێت و لێی تێناگەین لەبەر ئەوە دەبێت هەستمان کە لەسەری ڕاهاتوین بەگوێرەی زانیمان بۆ کات یان شوێن یان مادده دوور بخەینەوە.

تێبینیەکی گرنگ لەشالز تاونزوە کە پاداشتی نۆبڵی لەفیزیا لەساڵی 1968دا وەرگرتووە دەڵێت:

زانست لەسەر بنچینەی هۆو شوێن کارو شوێن و کات دامەزراوە، پرسیار: چۆن دەتوانین بنەڕەتی گەردون لەسەر بنچینەی زانست ڕوون بکەینەوە؟ چۆن دەتوانین چەمکی زانست بەسەر بنەڕەتی گەردوندا جێبەجێ بکەین؟ دەکەوینە گێژاوەوە قسەکردن دەربارەی بنەڕەتی گەردون هەمیشە گیروگرفت دروست دەکات و هەر بەگرفتیش دەمێنێتەوە هۆکەشی ئەوەیە کە گەردون دروست بو و کات و شوێنیش لەگەڵیدا دروست بوو، لەکاتێکیشدا لەچەمکی زانستیدا شت لەشوێن و کاتدا ڕوو دەدات، واتە گەردون لەشوێن و کاتدا دروست نەبوە؟ ئایا ئەگەر زانست لەئاین جیا بکرێتەوە دەتوانێت بەتەنیا بنەڕەتی هەموو شتەکان ڕوون بکاتەوە، ڕاستە کەفیزیاییەکان هیوایان وایە تێڕوانین بۆ دوای تەقینەوە مەزنەکە بکەن و بشتوانن بنەڕەتی ئەو گەردونە ڕوون بکەنەوە کەتیایدا دەژین، بەڵام چۆن بنەڕەتی گەردون لەبوندا دەستی پێکردوە، بەبڕوای من پرسیارکردن لەبنەڕەتی بوون بەبێ وەڵام دەمێنێتەوە گەر بێتو بەتەنیا پشت بەزانست ببەستین، بەڵام ئەمە ڕێگر نییە لەبەردەم توێژینەوەی ئەم جۆرە بابەتانەدا چونکە پێویستە مرۆڤ ئاستی ڕۆشنبیری بەرز بێتەوە و ئێمەی مرۆڤیش بەگشتی تێبگەین کەجیهانی بێ ئاگایی زانستێکی ڕاستەو پێویستە دانی پیادا بنێین دوور لەجیهانی خورافە و داستانەکان، و بێ ئاگایی قوڵترەو بەرزترە لەوەی کەدەستی خورافەی بگاتێ بەڵام بەداخەوە ئەمانە هەموو تێکەڵ کراون لەبەر ئەوە لەزۆربەی کاتدا (بێ ئاگایی) ڕەت دەکرێتەوە بەبیانوی ئەوەی کەخورافەیە کەئەمەش گەورەترین هەڵەی مرۆڤە.

مەرجەکانی تەقینەوە مەزنەکە:

لەو توێژینەوە زۆرانەوە دەرکەوتوە ئەو تەقینەوەیەی کە سەرەتای دروست بوون ڕون دەکاتەوە پێویستە لەچوارچێوەی مەرجە دیاریکراوەکاندا بێت تاکو بتوانێت بونی گەردون بەو شێوەی کەلەکاتی ئێستادا دەیبینین ڕون بکەینەوە دەرکەوت کەدەبێت ئەم مەرجانە زۆر تایبەت و وورد بن چونکە کرداری دروست بونی گەردون تەنها کرداری تەقینەوە نییە بەڵکو تەقینەوەیەکە بەچەند مەرجێکی زۆر زۆر تایبەت.

مانای چییە کەدەبێت تەقینەوە مەزنەکە مەرجە تایبەتەکانی هەبێت؟

بۆ وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارە دەتوانین سود لەم نموونەیە وەربگرین تەنها ڕێگە بۆ ناردنی مانگی دەستکرد کە بەدەوری هەسارەی زەویدا بخوڵێتەوە پێویستی بە پاڵ نانێك هەیە ئەگەر ئەم پاڵنانە زۆر بەهێز بێت ئەوا مانگە دەستکردەکە دەردەچێت و لەبۆشایی فراواندا دەخوڵێتەوە، و ئەگەر پاڵنانەکە لاواز بێت ئەوا مانگە دەستکردەکە دەکەوێتەوە سەر زەوی پاش ئەوەی ماوەیەکی دیاریکراو لەئاسماندا بەرز دەبێتەوە بۆ ئەوەی مانگە دەستکردەکە بخرێتە خولگەیەکی گونجاوەوە پێویستە ئەو پاڵنانە گونجاو بێت و حسابی بۆ کرا بێت و دەتوانرێت ناو ببرێت بە (پاڵنانی شلۆق) کە نەبەهێزە بتوانێت پاڵ بەتەنەکەوە بنێت بەرەو بۆشایی دەرەوەو نەئەوەندەش لاوازەکە بتوانێت تەنەکە بگێڕیتەوە بۆ سەر زەوی تەنها لەم حاڵەتەدا مانگی دەستکر دەتوانێت بەدەوری زەویدا بخولێتەوە وەك (هەیڤ)ی سروشتی کەبەدەوری زەویدا دەخولێتەوە.

پاش ئەم نموونە ڕوون کراوەیە دەگەڕێینەوە بۆ گەردون بۆ سەرەتاکەی کەبەتەقینەوە دەستی پێکرد، هەر تەقینەوەیەك لەهێزی شلوقی تەقینەوە زیاتر بێت ئەوا گەردونێکی فراوانی کراوەی لێوە پەیدادەبێت کەبەرەو ناکۆتا درێژ دەبێتەوە، بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی بونی هیچ ماددەیەك بەمەش ئەو ژیانە نابێت کەئێستا دەیناسین، بەڵام ئەگەر تەقینەوەکە لاوازتر بێت لەهێزی شلوقی تەقینەوەکە ئەوا گەردونێکی داخراوی لێ پەیدا دەبێت واتە گەردون بەسەر خۆیدا دادەخرێت پاش تەقینەوەکە و بوار نادات بەبونی هیچ شتێك چونکە گەردون بەسەر خۆیدا باڵ دەکێشێت، مانای وایە کەتەقینەوە مەزنەکە ڕویدا زۆر بەووردی حسابی بۆ کراو بو، هێزی تەقینەوەکەی لە پێویست زیاتر و کەمتر نیيە وا دیارە کە لەوەوپێش پلانی بۆ دانراوە، تاکو بیرۆکەیەك لەووردی پێویست بۆ تەقینەوە مەزنەکە وەربگرین یەکێك لەزاناکان ئەم هاوسەنگیە بەتەقینەوەکە تەشبیە دەکات دەرئەنجامیش وەك ئەوە وایە کەیەکێك هەرەمێکی گەورە بەهەڵگەڕاوەیی لەسەر لا زۆر باریەکانی دابنێت.

چی ڕوویدا پاش تەقینەوە مەزنەکە:

فیزیاناسەکان پاش تەقینەوە مەزنەکە دابەش دەکەن بەچەند قۆناغێکەوە کەبەبچوکترین بەش لەتریلیۆن لەچرکە دەست پێدەکات و بەبلیۆنەها ساڵ کۆتایی دێت ئەو قۆناغانەی کەگەردونی تیادا دروست بوە هەمان ماوەی نەخایاندوە بۆ هەر قۆناغێك، و لەقۆناغە یەکەمینەکانیدا لەبەشەکانی چرکەدا جیاوازی هەبوە بۆ بلیۆنەها ساڵ لەقۆناغە کۆتاییەکانیدا، بۆ نموونە دوو قۆناغی یەکەم و دووەم چەند بەشێك لەچرکە دەخایەنێت، و دروست بونی توخمە سوکەکان دەچێتە مادەی خولەکەکانەوە زیاتر نەو، بەڵام ماوەی دروست بونی ئەستێرەو گالاکسیەکان دەچنە ماوەی بلیۆنەها ساڵ. کاتژمێری سفر ساتی دەستپێکردنی دروست بوونی گەردون دەستپێکردوە کەئەویش لەقۆناغە سەختەکانە بۆ تێگەیشتنی لەلایەن مرۆڤەوە کەزاناکان هەوڵ دەدەن لێی تێبگەن بەڵام گرفت لەوە دایە کەیاسا فیزیاییەکان بەسەر ئەم قۆناغەدا جێبەجێ نابێت، بەڵام پاش ئەوە بەساتە زۆر کەمەکان کرداری هەڵئاوسان لەگەردوندا دەستپێدەکات واتە کشانی گەورەی کت و پڕ.

چرکە یەکەمینەکان:

پاش هەڵئاوسانەکە گەردون بەڕێگەیەکی ئاسایی کشاو کە لەم چرکانەدا حاڵەتی گەردون زۆر گەرم دەبێت و تەنۆلکە سەرەتاییەکان و تیشکەکان لەخۆ دەگرێت.

خولەکە یەکەمینەکان:

گەردون بڕێکی زۆر لە گەرمیەکەی وون کردو پلەی گەرمیەکەی بۆ 1000 ملیۆن پلە نزم بوەوە و ئەمەش ڕێگەی دا بەڕووداني کارلێکی ناوکی و دەستپێکردنی دورست بوونی توخمە سوکەکانی وەك هایدرۆجین و هیلیۆم و دیتوریۆم و لیسیۆم و بریلیۆم بەڵام پاش 30 خولەك کرداری دروست بونی توخمەکان وەستا بەهۆی نزم بونەوەی پلەی گەرمی بەشێوەیەکی ڕێژەیی، بەگوێرەی توخمە قورسەکانی وەك کاربۆن و ئۆکسجین و ئەوانی دیکەوە پێویستە چاوەڕێ بکرێت بۆ قۆناغی دروست بونی ئەستێرەکان چونکە دروست بوونی توخمە قورسەکان لەناو ئەستێرەکاندا ڕوو دەدات و ئەستێرە ئەو فرنەیە کە توخمە قورسەکانی تیادا دروست دەبێت لەماوەی نێوان (300000-500000) ساڵدا گەردون لە شێوەی بارستاییەکی گازی گەورەی گەرمدا بو و لەحاڵەتی کشانیشدا بو کاتێك کەتەمەنی نزیکەی بلیۆنێك ساڵ بو گالاکسیەکان دروست بون و گەردون شێوەی خۆی وەرگرت، ئەوەی کەبەلامانەوە گرنگە ئامادەکردنی شوێنی نیشتەجێمانە ئێمەی مرۆڤ ، قۆناغە یەکەمینەکانی دروست بونی خۆر لە هەورە گازیەکانداو لەیەکێك لەقۆڵەکانی هەسارەکەماندا دەستی پێکردلەپاشماوەی گازەکانی خۆرو لەتەپ و تۆزە گەردونیەکانەوە زەوی دروست بو ئەمەش بەنزیکەی پاش تێپەڕبوونی زیاد لە 8 بلیۆن ساڵ لەتەمەنی گەردونەوە ڕویدا واتە ئەو کاتە زەوی نەبو بەدرێژایی ئەو ماوەیە.

پاش (13-14) بلیۆن ساڵ ئەو گەردونە پەیدا بوە کەئێستا ئێمەی مرۆڤ دەیبینین لەساتە کۆتاییەکانی دروست بونی گەردوندا، لەگەڵ ئەوەی ئێمەی مرۆڤ درەنگ هاتین بەڵام ئێمە پرسیار دەکەین چۆن ئەمانە هەموو ڕویدا و بۆچی ڕویدا و ئامانجی ئەمانە هەموو چی بوون؟

چۆن گەردون دەستی پێکرد؟

مرۆڤ هەوڵ و کۆششێکی زۆری دا بۆ ئەوەی بگاتە تیۆری تەقینەوە مەزنەکە و لەوانەشە بگاتە زانینی ئەو بابەتە و زیاتر لەڕاستی نزیك ببێتەوە کە لەتوێژینەوەدا بەردەوامە و کارێکی نەکراو نیە گەیشتن بە ڕاستی دروست بونی گەردون، بەڵام ئەوەی کەشایەنی باسە بیرکردنەوە لەم بوارەدا لەکاتی دامەزراندنی تیۆرەکەی ئەنیشتاین (تیۆری ڕێژەی گشتی) لەساڵی 1916دا دەستی پێکرد و هەروەهای بەکارهێنانی نوێترین ووردبین بەدرێژایی ئەو چەند ساڵانەو تاکو ئێستا و کۆبونەوەی چەندەها زاناو ڕوناکبیری پسپۆڕ لەم بوارەدا لەکۆنگرەو کۆبونەوە نێودەوڵەتیەکاندا بێجگە لەزانایانی بیرکاری و کیمیاو فیزیا کەڕۆڵێکی بەرچاویان هەبو، هەروەها بەکارهێنانی نوێترین جۆرەکانی کۆمپیوتەرو مانگە دەستکردەکان و جێگیرەکردنی ووردبین و ووردترین ئامێری هەستیار تیایاندا، ئەم هەموو تەکنەلۆجیا بەرزەو هەوڵی زیاد لە 80 ساڵی مرۆڤ بۆ گەیشتن بەوەی کەگەردون چۆن دروست بوە؟

باڵق بوونی مێ

نووسینی: دکتۆر مونا فەییاز
پەرچڤەی: دانا محەمەد

باڵقبوون ڕەوگەیەکی ئیجباری‌یە لە منداڵیەوە بۆ ڕەسێوی لە تەمەنی نێوان دەو دوانزە ساڵیەوە دەست پێ دەکات، و دیارترینی خەسڵەتەکانی بریتیە لە دەرکەوتنی کەوتنە سەر خوێن. ئەم ماوەیە بۆ نزیکەی پێنج ساڵ درێژ دەبێتەوە، باڵق بون بەتەواو دادەنرێت کاتێك نیشانەکانی پێگەیشتنی جەستەیی و دەرونی لە کچەکەدا، دەردەکەوێت.

هۆرمۆنە یەکەمیەکان:

باڵق بوون لە دەرپەرینی کاری هۆرمۆنەکانی بەشی خواروی دەماخەوە دەست پێ دەکات کە پێ دەڵێن "ژێر لانکە- هایپۆسەلەمەس- hypothalamus)" کە هۆرمۆنی LH- RH دەرژێت.

لەگەڵ دەرپەرینی ئەم هۆرمۆنەدا، ژێر مێشکە رژێن Hypophyse دەست دەکات بەرژاندنی دوو هۆرمۆنی دیکە کە بریتین لە هۆرمۆنی هاندەری چیلکدانە (FSH)و هۆرمۆنی هاندەری تەنە زەردە (LH). ئەم دەردراوە هۆرمۆنیانە (کە لە سەرەتادا لاوازن) هێلکەدانەکان وریا دەکەنەوەو یارمەتی دەرخستنی سیفەتە دوەمیەکانی مێ دەدەن (وەك- گەشە پێکردنی مەمکەکان، و دەرخستنی موی موسەڵدان و بن باڵ و هی دی) لە سەرەتاکانی قۆناغی باڵق بووندا، هێلکەدانەکان تەنها هۆرمۆنی "ئێستڕۆجین" دەردەن بەتایبەتی ئیستڕادیۆل Estradiol کە یارمەتی گەشەی ئەندامەکانی زاوزێ دەدات.

خەسڵەتە سێکسیە دوەمیەکان:

یەکەم نیشانە دەرکەوتوەکانی باڵق بوون، گەشەی مەمکەکان و دەرکەوتنی موە، ئەم نیشانانە بەهۆی کاریگەری ئستڕادیۆلەوە دەردەکەون، کە هێلکەدانەکان دەیرێژن.

***گەشەی مەمکەکان**

دەردانی ئێستڕۆجین پێش دوو ساڵ لە سەرەتای بەرهەمهێنانی هێلکەی ئامادە بۆ پیتاندا، دەبێت.

ئـەم هۆرمۆنـە دەبێتـە هـۆی ڕەنگکردنـی ئـەو ناوچـەیەی دەوری گـۆی مـەمکی داوە (خەرمانە)، لەپاشدا دەرخستنی گۆکـان. لـەپاش ئەمـە جۆگـە شـیرییەکان دروسـت دەبـن‌و زۆردەبن لەگەڵ نەبوونی شیرە ڕژێنەکاندا لەم قۆناغـەدا. لـەم کاتـە گەشـەی شانە بەسـتەرو چەورییەکان خێـرا دەبـن، کـە دەبنە هۆی پێدانی قەبارەو شێوەیەکی هەڵئاوساو بەمەمك.

مەمکەکان بەهەمان خێرایی یـەکتر گەشـەناکەن. بـەزۆری گەشەی مەمکی چەپ خێراترە لە گەشەی مەمکی ڕاست.

گەشەی موو:

لەگـــەڵ گەشـــەی مەمکەکانـــدا مـــو وردە وردە دەســـت بەگەشە دەکات، ئەمە لە تەمـەنی 12-13 ساڵیدا دەبێت. موو لـەژێر کاریگـەری هۆرمۆنەکانی نێردا کە بەشێوەیەکی تایبـەتی لەلایـەن ڕژێنـەکانی سەرگورچیلەکانەوە دەبێـت، هــەروەها هێلکەدانەکانیشــی بــەبڕێکی کــەم دەیڕێـــژن. لــە سەرەتادا موی موسەڵدان گەشە دەکات.و یەکەم جار بڵاو بڵاون‌و لە پاشدا هەموو موسەڵدان‌و هەردوو لچە گەورەکان دادەپۆشـــن مـــوی بـــن هـــەنگڵ کـــەمێك دوا دەکـــەوێت‌و دەرکـــەوتنی لـــە پـــاش 12یـــا 18 مـــانگ دەبێـــت دوای دەرکەوتنی موی موسەڵدان.

ئەو گەندەموانەی کە لە پێشدا لەسەر لەشی کچی بچوك بڵاوبوبونەوە، لەسەر باڵەکان (قۆڵ‌و ڕانەکان) دەگۆڕێن‌و زۆر درێژترو ئەستورتر دەبن.

***نیشانەکانی دیکەی باڵق بوون**

دەرکەوتنی مەمکەکان‌و موو لە نیشانە هـەرە دیارەکانی باڵق بوونن لە بارەی ڕوخسارەوە. بەڵام گـەلێك گۆڕانکاری دیکە هەن کە کەمتر دەردەکەون. وەك ئەوەی کە دەنگ زۆرتر تیـژ دەبێتـەوە. هـەروەها ئارەقـە ڕژێنـەکان (لـەبن هـەنگڵ‌و گۆکـانی مـەمك‌و نـاوك،و دوو لچـە بچـوکەکەو کۆمـدا) زۆر چالاك دەبن، ئەمـەش دەبێتـە هـۆی گۆڕانێکی دیـار لـە بۆنی جەستەدا.

گۆڕانەکانی کێش‌و باڵا

نزیکـەی پێش ساڵێك لـەڕودانی کەوتنـە سـەرخوێن کچ بەشێوەیەکی دیار گەشە دەکات. ئەم گەشە خێرایە لـەنێوان ســاڵەکانی 12و 13ی تەمەنــدا ڕوو دەدات لــە پاشــتداو پـــاش کەوتنـــە ســـەرخوێنەکانی ســـەرەتا، زۆر هێـــواش دەبێتەوە ئەو ئێستڕۆجینەی کە هێلکەدانـەکان دەیڕێـژن وا لە کرکراگەی جومگەکان دەکەن زۆر زیاتر بەیەکەوە بلکێن. ئـەم هۆرمۆنـە هـەر خـۆی یارمـەتی فراوانبـوونی حـەوزو کەوانەبوونی ناوقەد، دەدات‌و بارستە چەورییەکانی بەسەر سمت‌و حەوزو ڕانەکان دابەش دەکات. بەوانەش کچ شێوە مێیەکەی وەردەگرێت.

پێگەیشتنی کۆئەندامی زاوزێ:

ئەندامـــەکانی زاوزێ گەشـــە دەکـــەن‌و خەســـڵەتە کۆتاییەکانیان بەشێوەیەکی بەرە بەرەی نادیار وەردەگرن. ئەمانـە هـەموویان لـەژێر کاریگـەری هۆرمـۆنی ئێسـترۆجیندا دەبن کە هێلکەدانەکان دەیڕێژن.

*ئەندامە زاوزێییەکانی ناوەوە:

لـەژێر کاریگـەری هۆرمۆنـەکانی ژێـر مێشـکە ڕژێنـدا، قەبارەو کێشی هێلکەدانەکان زیاد دەکەن، بەڵام لە سەرەتادا بەشێوەیەکی تەواو بەهۆی تەواو نـەبوونی گەشـەی هەندێك لە چیکڵدانەکانەوە **Follicles**، کارناکەن.

ئـــەو ئێســـترۆجینەی کـــە وردە وردە هێلکەدانـــەکان دەیڕێژن ڕێگا بەپێگەیشتنی ئەندامەکانی ناوەوەو دەرەوەی زاوزێ دەدەن. ئەم پێگەیشتنە بەرە بەرەو هێواشەو تا چەند ساڵێك دەخایەنێت.

-لە سەرەتا مناڵدان زۆر بچوکە، لەپاشدا درێژی‌و پانی زیـاد دەکـات، ئـەو پەردەیـەی لـە نـاوەوە ناوپۆشـی کـردوە زۆرتـر ئەسـتور دەبێـت بـەڵام گۆڕانکـاری بەسـەردا نایـەت چـونکە هێشـتا سـوڕی مانگانـە دەسـتی پـێ نـەکردوە ملـی مناڵدان دەست دەکات بەڕژاندنی بڕێکی کەم لە لینجە مادە.

-بـەهۆی چـەوری‌و ئارەقـە ڕژێنـە چـالاکەکانەوە لـەم کاتەدا زێ تـەڕو خلیسك دەبێت هـەر لـەم کاتەشدا دیـواری زێ دەست دەکات بەسوڕی نوێبونەوەی چالاکی‌و بەشداری دەکـات لـە بەرهـەمهێنانی ئـەو شـلەیەی کـە نـاوەڕۆکی زێ پێکدەهێنێت. ئەم ناوەڕۆکە زێییە یارمەتی زۆربونی بەکتریا تایبەتـەکان دەدەن کـە دەبنـە هـۆی ڕاگرتنـی پلەیـەکی ترشێتی پێویست بۆ پاراستنی زێ لە میکرۆب.

لەم کاتەدا لینجە پەردەی زێ بەڕەنگێکی گوڵی ڕەنگدار دەبێت‌و زۆرتریش ئەستور دەبێت.

***ئەندامە زاوزێیەکانی دەرەوە**

-ئەنـدامی مـێ کـە لـە کچـێکی بچـوکدا بریتـی بـوو لـە درزێکی ستونی دەست دەکات بەوەرگرتنی بارێکی نیمچە

ئاسـۆیی بـەپێی لاربوونـەوەی حـەوز. هـەروەها هەنـدێك گۆرانكاری لە ئەندامەكەشدا ڕوودەدات: دوو لچە گەورەكە زۆر ئەستورتر دەبن‌و زۆرتریش دەكرێنەوە لەكاتێكدا كە جـاران تـەنك‌و زۆر بەیەكـەوە نوسـابوون. دوو لچـە بچوكەكەش گـەورە دەبن‌و ڕەنگدار دەبن لەكاتێكدا كە لـە پێشدا بەئاسانی جیانەدەكرانەوە. میتكە هەڵدەئاوسێت‌و بۆ بەركەوتن هەستدار دەبێت.

–پـەردەی كچـێنی تـەنك كـە تاڕادەیـەك زێ دادەخـات، زۆرتر ئەستور دەبێت. دەرچەكەی كە لـە كچێكی بچوكدا دەگەیشـتە 10–12ملـم ئێسـتا دەگاتـە 18–20ملـم‌و یارمەتی پیاتێپەڕبوونی پەنجە دەدات. ئەم دەرچەیە بەپێی نەرمی پەردەكە تەسك‌و فراوان دەبێت. ئەستوری پـەردەی كچێنی‌و نەرمییەكەی لەژنێكەوە بۆ یەكێكی دی جیاوازە.

سەرەتای كەوتنە سەرخوێن:

كەوتنە سەرخوێن دیارترین نیشانەی باڵق بوونـە. ئەو شایەتی باش كاركردنی كۆئەندامی هۆرمۆنیەو دەلالەتە بۆ ئەوەی كە گەشە سێكسیەكە لەرێگای تەواو بونیدایە.

پێش كاتێكی كەم لە كەوتنە سەرخوێنی یەكەم، ڕێـژەی هۆرمۆنـەكانی ژێـر مێشـكە رژێـن لـە خوێنـدا، زیـاد دەكـات. بەرئەنجامی ڕاستەوخۆی ئەمەش چالاك كردنی ژمارەیەك لە چـیكڵدانەكانی هێلكـەدان كـە دەسـت دەكـەن بـەدەردانی هۆرمـۆنی ئسـترادێۆل بـۆ نـاو خـوێن. تـا پـێش ئـەوەی ئـەم چـیكڵدانانە بگەنـە قۆنـاغی پێگەیشـتنیان. ئـەم هۆرمۆنـە ئەندامـەكانی زاوزێ‌و مەمكـەكان چـالاك دەكـات، هـەروەها هەموو زنجیرە هۆرمۆنیەكە، چالاك دەكات.

بـەزۆری سـوڕە مانگانـەكانی یەكـەم جـار بـێ هێلكـەن، چونكە چیكڵدانەكانی هێلكەدان بەتـەواوی ئەوەنـدە چالاك نین‌و خانـە مێینـەكان (واتـە هێلكـە) دەرنا پـەرێنن. لەگـەڵ ئەوەشـدا بەرهـەمهێنانی ئسـترۆجین ئەوەنـدە هەیـە كـە بتوانێت گۆرانكاری لـە پـەردەی مناڵدانـدا دروست بكات‌و كاریش لە ژێر مێشكە ڕژێن بكات كە ئەوانەش دەبنـە هۆی ڕوودانی كەوتنە سەرخوێن.

كاتێك ڕێژەی ئسترۆجینی دەرپەڕیو لە خوێندا ئەوەندە دەبێت كە بتوانێت ببێتە هۆی دەرپەڕاندنی بڕێكی تەواو لە هۆرمـۆنی (LH)ی ژێرمێشـكە ڕژێـن، ئـەوا یەكـەمین هێلكـەدانان ڕوودەدات، ئـەم هێلكەدانانـە دەبێتـە هـۆی پەیدابوونی سوڕی مانگانە. ئەو چیكڵدانەیەی كە یەكەمین هێلكـەی دەرپەرانـدوە دەگۆڕێـت بـۆ تـەنێكی زەرد كـە لـە پاشـدا پروجسـترۆن دەرێـژێت. لـە سـەرەتا بـڕی ڕژاوی پرۆجسترۆن كەمـە، لـە پاشتراو لـەدوای سـاڵێك یـان دوو سـاڵ دوای یەكـەم كەوتنـە سـەرخوێن، ئاسـایی‌و چـالاك دەبێت، بەهۆی نەبونی هێلكەوە، كەوتنە سەرخوێن تا چەند مانگێك ناڕێك دەبێت، هەروەها ماوەكەو بڕی خوێنەكەشی لە جارێكەوە بۆ یەكێكی دی لەم كاتەدا، جیاواز دەبێت.

جێی ئاماژەیە كە هێلكەدانانی ڕێكوپێك لـە ناوەڕاستی سوڕی مانگانـەدا ڕوونـادات تـا سـەنتەرە دەمارییە باڵاكـان بەتەواوی وەڵامی هوروژاندنە هۆرمۆنیەكان، نەدەنەوە.

لەگـەڵ كەوتنـە سـەرخوێندا گەشـەی لـەش زۆر خـاو دەبێتـەوە، بـەڵام مەمكـەكان بەشـێوەیەكی چالاك بـەردەوام دەبن لە گەشەیاندا.

پ/ لەچ تەمەنێكدا یەكەم كەوتنە سەرخوێن ڕوودەدات؟

–لـە وڵاتـە پیشەسـازییەكاندا تێكـڕای تەمـەنی كەوتنـە سـەرخوێن لـەنێوان 12و 14 سـاڵیدایە.و لـە وڵاتـەكانی دەریـای سـپی ناوەڕاسـت لـەنێوان 10و 11 سـاڵیدایە. لەوانەیە پێش بكەوێت‌و لە تەمەنی 9 ساڵیدا ڕوو‌بدات[1] یا دوابكەوێت بۆ تەمەنی 17 ساڵی.

پ/ ئەو هۆكارانە چین كە كار لە تەمەنی باڵق بوون دەكەن؟

-هۆكارەكانی خێزانی:

زۆربەی جار هۆكاری بۆماوەیین، بەهۆی ئەمـەوە كچ لـە هەمان ئەو تەمەنەدا دەكەوێتە سەرخوێن، كە دایكی تیایدا كەوتۆتـە سـەرخوێن. هـەروەها تێبینـی ئـەوەش دەكرێت كـە ئەو كچانەی جەستەیان پتـەوە زوتـر لـە لاوازەكان دەكەونـە سەرخوێن.

-هۆكارە كۆمەڵایەتی‌و ئابورییەكان:

هەرچەند خواردن باشتربێت ئەوەندە كەوتنـە سـەرخوێن پێش دەكەوێت. و ئامارەكان ئەوە پیشان دەدەن كە تێكڕای تەمەنی كەوتنە سەرخوێن لەو كچانەدا بەڕێژەی 4 مانگ بۆ

---

[1] لە وڵاتە گەرمەكاندا كەوتنە سەرخوێن زوو لە تەمەنی 9 ساڵیدا ڕوودەدات. بەڵام لە وڵاتە ساردەكاندا بۆ 17 ساڵی دوا دەكەوێت.

هەر دە ساڵێك كەم دەبێتەوە. لە ساڵی 1860دا لە فەرەنسا تێكرای تەمەنی كەوتنە سەرخوێن 16-17 ساڵ بووە.

پ/ چ كاتێك بالْق بوون بەزوو دادەنرێت؟

-ئەو كاتەیە كە لە تەمەنی هەشت ساڵیدا بالْق بوونی زوو روودەدات. دەركەوتنی ئەم نیشانانە لە تەمەنێكی زوودا پێویستی بەوە هەیە كە راوێژ بەپزیشكی تایبەت بكرێت. چونكە لەوانەیە لە ئەنجامی حاڵەتێكی نەخۆشیەوە رویدابێت. لە 80٪ی حاڵەتەكان لە ئەنجامی چالاكیەكی زووی كوێرە رژێنەكانەوە[2] دەبێت.

پ/ كەی بالْق بوون بەدرەنگ دادەنرێت؟

-ئەگەر كچ گەیشتە 15 ساڵی و گەشەی مەمكەكانی رووی دەرنەكەوتبوو.

-ئەگەر كەوتنە سەرخوێن تا تەمەنی 17 ساڵی دواكەوت.

پ/ ئایا پێویستە لە نەبوونی كەوتنە سەرخوێن تووشی دڵەڕاوكێ بین؟

-گەلێك هۆ هەن بۆ نەبوونی كەوتنە سەرخوێن لە كچداو تەنها لێنۆڕینە پزیشكیەكان دەتوان ئەوە دەربخەن ئایا هیچ تێكچونێكی ئەندامی هەیە یا تەنها دواكەوتنێكە لە گەشەی كوێرە رژێنەكاندا.

لەم حاڵەتەدا پەنا بۆ ئەمانە دەبەین:

-لێنۆڕین بۆ زانینی رێژەی هۆرمۆنەكانی ناو خوێن و

[2] ئەو رژێنانەن كە دەردراوەكانیان راستەوخۆ دەكەنە خوێنەوە.

دەرخستنی پلەی پێگەیشتنی كۆئەندامی كوێرە رژێنەكان.

-گرتنی وێنەی دەنگی Echographie بۆ دڵنیابوون لە بوونی هێلكەدانەكان و فالْدان لە جەستەدا.

ئەگەر لەم لێنۆڕینە سەرەتاییانەوە دەركەوت كە حاڵەتەكە سروشتیە ئەوا پێویستە لێنۆڕینی زیاتر بكرێت.و لە هەموو حاڵەتێكیشدا پێویستە كچەكە پیشانی پزیشكی پسپۆر بدرێت ئەگەر تەمەنی بوو بە 17 ساڵی و نەكەوتە سەرخوێن.

پ/ بۆچی هەندێك جار كەوتنە سەرخوێن لە كچدا بەهێز دەبێت؟

-ئەگەر ئێسترۆجین زۆر زیاتر بوو لە پرۆجسترۆن ئەوە دەبێتە هۆی زیاد گەشەكردنی پەردەی منالْدان، كاتێك ئەم پەردەیە لەگەڵ كەوتنە سەرخوێندا فرێ دەدرێت دەبێتە هۆی خوێن بەربونێكی لە ئاسایی بەهێزتر.

لەم حاڵەتەدا واباشە سەردانی پزیشكی ژنان بكرێت.

پ/ بۆچی هەندێك جار كەوتنە سەرخوێنەكانی یەكەم جار بێ ئازارە؟

-هۆكەی نەبونی هێلكۆكە، هەر ئەوەشە كەوای لێ كردوە نارێك و پێك بێت، لەوانەیە ماوەی نێوان كەوتنە سەرخوێن جارێكی دی بگاتە چەند مانگێك، سوڕەكانی مانگانە رێك نابنەوە تا چەند مانگێك و لە هەندێك كچدا دەگاتە ساڵێكیش. كاتێك سوڕی مانگانە رێكوپێك دەبێت و هێلكەدانانیش لە ناوەراستەكەیدا رێك دەبێت، ئەوكاتە ئیتر كەوتنە سەرخوێن بەئازار دەبێت.

پ/ بۆچی بەشێوەیەكی گشتی كەوتنە سەرخوێن لە كچاندا بەئازارە؟

-لە سوڕێكی مانگانەی تەواودا، و لەپاش دەرچونی هێلكۆكە لە چیكڵدانەوە، چیكڵدانە دەگۆڕێت بۆ تەنە زەردە، لە رۆژی 28ی سوڕەكەوە دەست دەكات بەدەردانی پرۆجسترۆن لە خوێندا، و ئەوكاتە پەردەی ناوپۆشی منالْدان دەخنكێت و لە دیوارەكە دەبێتەوەو دەبێتە هۆی خوێن بەربوون.

كەمی بڕی پرۆجسترۆن لە كچدا، و نا هاوسەنگی لەگەڵ ئێسترۆجیندا، لەوانەیە ببێتە هۆی ئازار. لەگەڵ ئەم هۆكارە هۆرمۆنیەدا، دەتوانرێت هۆكارێكی دیكە دابنرێت ئەویش زیادبوونی هەندێك ماددەی كیمیاییە وەك مادەی (پرۆستا

گلانــدین- Prosta glandin) کــە بەرپرســی کرژبوونــەکانی دیــواری منالّــدان. زۆربــەی جــار ئازارەکــە تێکچــونێکی دەرونیشــی لەگەڵدایــە کــە لــە رەفتــارێکی هەڵچونیدا دەردەکەوێت.

ئەو ئازارە زۆرەی کە لەگەڵ کەوتنە سەرخوێنی سورە یەکەمەکانی مانگانەدا دێت، بڕی خوێن تیایدا کەم بوو یا زۆر بوو، ئـەم ئـازارە لەوانەیـە نیشـانەیەك بێـت بـۆ بـوونی تێکچونێکی پێکهاتەیی.

–هەروەك ئەوەی منالّدان بچوك بێت، یا زۆر بۆ پێشەوە لار بوبێتەوە یا بۆ دواوە.

–هەروەك ئەوەی کە پەردەی کچێنی نەدرابێت و بەرگری لە هاتنە دەرەوەی خوێن بکات بوونی ئەم جۆرە تێکچونانە وەك حاڵەتی دەگمەن دەردەکەون.

پ/ چۆن ئازاری کەوتنە سەرخوێن لابەرین؟

–پـاش خـواردنی حـەپی هێورکردنـەوە، کـە پزیشـکی چارەساز بۆت دەنوسێت، رابکشێ

–شـەرابی روەکـی ئـەرمۆیس (Armoise) کـە زۆر ناسـراوە، بخۆرەوە، چونکە ئـەوە دەبێتـە هـۆی زوو هـاتنی خوێن[1]

زۆربەی جار پاش پەیوەندیە سێکسیە یەکەمیەکانیش ئازارەکـانی کەوتنـە سـەرخوێن، کـەم دەبێتـەوەو لەوانەشـە بەتەواوەتی پاش منداڵ بوونی یەکەم هـەر نـەمێنێت یـا وەك نەمابێت وایە.

پ/ چ شـێوازێکی خۆپاراسـتن لـەکاتی کەوتنـە سـەرخوێندا بگرین؟

–ئامۆژگـاری ئـەو کچـە دەکـەین کـە سـەرەتای کەوتنـە سەرخوێنیەتی، سانتی بەکاربهێنێت کە بەقەبارەی جیاوازو بەپێی توندی کەوتنە سەرخوێنەکە هەیە.

کاتێــك بــڕی خوێنەکــە لــە ســەرەتادا کەمــە، ئــەوا بــەکارهێنانی لۆکــە یــا شاشــی گــرە، (Tempon)[1]، لەوانەیە ببێتە هۆی نارەحەتی بۆ پەردەی کچێنی، واباشترە سـاڵێك یـا دوو سـاڵ چـاوەڕێ بکرێـت تـا سـورەکە جـێگیر دەبێــت ئەوســا دەتوانرێــت شاشــی گــرەر لــەناو زێدا بــەکاربێت، لــە هــەموو حاڵەتێکــدا بــەکارهێنانی ســانتی دەرەکـی لـەکاتی نوسـتندا بـەکاربهێنرێت باشـترە، چـونکە خوێن بەئاسانی دەچێتە دەرەوە.

شـێوازی خۆپاراســتنی بــەکارهاتو هەرچــۆنێك بێــت پێویســتە لــەکاتی کەوتنــە ســەرخوێندا رەچــاوی رێســا تەندروستیە توندەکان بکرێت:

–پێویسـتە بـەردەوام سـانتیەکە بگۆڕێـت بـۆ قەدەغـەی بۆنە ناخۆشەکان،و لەگەڵ گۆڕینی سانتیەکەشدا پێویستە پاکردنەوەی ناوچە دەرەکیەکەی بکرێت.

گۆڕینی سانتیەکە پێویستە هەر 3 یا 5 سەعات جارێك بێت بۆ ئەوەی خۆت لەو بەکتریایانە بەدوربگریت کە دەبنە هۆی هەوکردن.

–بەکارهێنانی (لۆکە یا شاش بۆ ناو زێ) لەکاتی بوونی لێچونی شلەیەکی سپی لەزێوە، قەدەغەیە.

لەم حاڵەتەدا سانتیەکی پارێزەر بەکاربهێنەو سەردانی پزیشـك بکـە. چـونکە بـونی شـلەی سـپی Pertes Blanches بــەبڕێکی زۆر حاڵــەتێکی ناسروشــتیەو پێویست بەخۆ پارێزییەکی تایبەتە.

پ/ ئایـا کـچ پـێش شـوکردن دەتوانیـت شاشـی نـاوەوە Tempon بەکاربهێنیت؟

–بـەڵێ، لـەبارەی تیورییـەوە، چـونکە پـەردە کچـێنی بەشێوەیەکی سروشتی لەناوەراستەکەیدا کونە، بەڵام ئەمە پەیوەندی بەجۆری پەردەکەوە هەیە. چونکە شاشی ناوەکی دەبێتــە هــۆی فراوانبــوونی کۆنەکــە بــێ ئــەوەی پــەردە کچـێنیەکە بکشـێت. لـە هەوڵـە سـەرەتاییەکاندا پێویسـتە دەمگری بچوك بەکاربێت.

پ/ ئایا لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا دەتوانرێت ژیـانی ئاسـایی بژین؟

–بەڵێ دەتوانرێت و زۆر بەسانایش، وردە وردە هەموو ئـەو بیرۆکـە وە همیانـەی کـچ دەربـارەی کەوتنـە سـەرخوێن هەیەتی هەڵدەوەرن و دەتوانیت:

–بێ مەترسی سەری بشوات

–وەرزش بکات

–خۆی بشوات یا مەلە بکات.

---

[1] یا هەر شەرابێکی دی کە هەمان کاریگەری هەبێت.

[1] بەپێچەوانەی سانتیەوە کە هەر لە دەرەوە دادەنرێت، ئەم جۆرە لۆکە شاشە دەتوانرێت دەخرێتە ناوە.

تێکچونەکانی باڵق بوون

پەرچڤەی: سەرهەند

گواستنەوە لە منداڵیەوە بۆ گەورەیی وابەئاسانی نابێت، و گۆرانکارییە جەستەییە نارەحەتەکان تێکچونی دەرونی دیاریکراویان لەگەڵدا دەبێت:

تێکچوونە دەرونیەکان:

لە سەرەتای کەوتنە سەرخوێندا، کچ بەجەستەیی و بەمێیەتیەکەی خەبەری دەبێتەوە، ئەوە کۆتایی منداڵیەوەو پێویستی وا دەکات کە کەسێتیەکی نوێ دروست بێت. هەروەها هەستە سێکسیەکانیشی بەئاگایە، و بەئاگایەو پەشێوەو دڵەڕاوکێی هەیە چونکە تا ئێستا ناتوانێت دەربارەی خۆی بدوێت.

ئەو قۆناغە ناوەندەی نێوان منداڵی و گەورەی زۆربەی جار گرانە، چونکە پڕە لەڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ کەشی ناو ماڵ و خوێندنگەدا. و کچەکە وا هەست دەکات کە دەوروبەرەکەی تێی ناگەن، و هەستی خۆی بەرەفزکردنی دەستەلاتەوە دەردەبڕێت.

هەندێك جار پەنا بۆ شێوازێکی دەستدرێژیانە دەبات، و زۆربەی جاریش بەگریان کۆتایی دێت و بۆ هەندێك ساتیش بێ دەنگی.

لەبەرئەوەی دەرونی زوو پەکی دەکەوێت بۆیە گۆشەگیری پێ خۆشترە.

لەگەڵ کەسوکاریدا شتەکان لەدڵی خۆیدا دەهێڵێتەوەو بەئاگادارییەوە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکات. و هەست بەپێویستی بوونی کچە هاوڕێیەکی دڵسۆز دەکات کە هەموو نهێنیەکانی خۆی بۆ هەڵبڕێژێت، زۆرتر مەیلی بەلای خەوبینیندا دەچێت، هەوڵ دەدات وەرسی خۆی لەکەشی گشتی دەربڕێت "بەنا تێگەیشتویی" بەهۆی شیعر یا نوسینی دیکەوەو هەوڵ دەدات کەس بەو نوسین و شیعرانەی نەزانیت زۆربەی جار لەم وچانەدا کچەکە بەشێوەی خۆی قایل نیە. لەگەڵ ئەوەشدا دەبینیت هەوڵ دەدات سەرنجی خەڵکی رابکێشێت و ببێتە شوێنی بایەخ پێدانیان، هەوڵە سەرەتاییەکانی دەدات بۆ بەکارهێنانی ئامادەکراوەکانی جوانکاری و حەز لە کۆکردنەوەی جل و بەرگ ملوانکە.

لەم قۆناغەدا وردەدا، کە کچ بەگواستنەوەی جەستەو دەرونیدا بەرەو گەورەی دەروات، تێگەیشتنی کەسوکار بۆ باری کچەکەیان کارێکی بنەڕەتیە، و دەتوانرێت بوترێت سەرکەوتنی کچ وەك مییەك لە پاشەرۆژدا، بەندە بە سەرکەتنی لەڕووبەڕوبونەوەی کێشەکانی لەم قۆناغەدا.

کێشەکانی کێش

باڵق بوون و ئەو گۆرانکاریە دەرونی و فسیۆلۆژیانەی لە رەفتاری خۆراکیدا لەگەڵیدا دەبن دەبنە هۆی گۆرانکاری لەکێشی جەستەدا.

زۆرخۆری:

گەشەی چالاکی جەستە کە پێش قۆناغی کەوتنە سەرخوێن دەکەوێت بەزۆری ئارەزوی زۆر خواردنی لەگەڵدا دەبێت، زۆر خواردنیش دەبێتە هۆی کەلەکەبوونی چەوری لە هەندێك

ناوچەی لەشدا بەتایبەتی لە سمتو رانو ناوقەددا

—لەدوایدا زەحمەتە بتوانرێت لەم چەوریە زیادەیە خۆ رزگار بکرێت.

—پێست بەخێرایی دەکشێتو ریشاڵە لاستیکیەکانی زوو دەشکێنو نارێکی زۆریان پێوە دیار دەبێت.

زۆر بەدەگمەن لەم تەمەنەدا زۆرخۆری لە ئەنجامی تێکچونێکی فسیۆلۆژیەوە دەبێت. هەستکردن بەنارەحەتی لە ئەنجامی کێشە دەرونیەکان پاڵ بەکچەکەوە دەنێن بۆ ئەوەی جۆرێك لەجێ گرتەوە یا دڵدانەوەی خۆی بکات بەزۆر خواردن، بەتایبەتی خۆراکە شەکرەمەنیەکان.

دڵ نەبردنی خۆراك:

هەمان کێشەی زۆر خواردنە بەڵام بەئاراستەیەکی پێچەوانە، چونکە لە برێتی زۆر خواردن کچەکە وای لێ دێت خۆراك زۆر کەم دەخوات و قێزی لێ دێتەوەو دڵی هیچ خۆراکێك نابات. ئەو بەو جۆرە رەفتارە رەفزی خۆی بۆمێیەتیەکەی دەردەبڕێت هەروەها هەڵوێستی کچەکە وای لێدێت خۆراك زۆر کەم دەخوات و قێزی لێ دێتەوەو دڵی هیچ خۆراکێك نابات. ئەو بەو جۆرە رەفتارە رەفزی خۆی بۆ مێیەتیەکەی دەردەبڕێت هەروەها هەڵوێستی دوژمنکارانەی بەرامبەر بەکەسوکاری هەندێك لە دانیشتنە دەرونیەکان لەوانەیە یارمەتی کچەکە بدەن کێشەکانی چارەسەر بکات و هەڵوێستێکی باش لە خۆراك وەربگرێت.

عازەبە

هەندێك تێکچونی ساکار هەیە بەزۆری لەگەڵ سەرەتای کاری کوێرە رژێنەکاندا دێن، لە هەموویان زیاتر دەرکەوتنی عازەبەیە.

عازەبە لە ئەنجامی هوروژاندنی ئەو چەوریە رژێنانەوە پەیدا دەبێت کە دەکەونە بنکی سەلکی هەموو مویەکەوە. زیاد رژاندنی چەوری دەبێتە هۆی بریندداری بچوك کە ئەوەندەی پێ ناچێت هەو دەکات و بۆگەن دەبێت. لەبەرئەوە عازەبە لەشێوەی زیپکەی سوردا پەیدا دەبن کە لەوانەیە کێمیان تێدا بێت. بەزۆری عازەبە لەسەر دەموچاو پەیدا دەبێت، لەوانەشە لەسەر شانەکانو پشتو سنگ پەیدا بن.

پ/ عازەبە لە چیەوە پەیدا دەبێت؟

—لە هەستدارییەکی زۆری چەوریە رژێنەکانەوە بەرامبەر بە هۆرمۆنەکانی مێ کە هێلکەدانەکانو سەرە گورچیلە رژێنەکان دەری دەدەن.

—لە رەچاونەکردنی رێساکانی تەندروستی پاکوخاوێنی. لابردنی گیراوەکانی جوانکردن بەرێگایەکی خراپ بۆی هەیە کە تنۆچکەکانی لەش بەخاڵی رەش بگرێت و نەهێڵێت چەوریە مادەکان بێنە دەرەوەو ئەوەش هەوکردن دروست دەکات.

—لەوانەشە عازەبە لە ئەنجامی خواردنی حەپی دژە سکپڕیەوە پەیدا ببێت.

پ/ ئایا دەتوانرێت عازەبە چارەسەربکرێت و لێی رزگاربین؟

—بەڵێ، بەمەرجێ ئاگاداری هەر لە سەرەتاوە، چونکە عازەبە مەرجێکی دانراو نیە لەگەڵ تەمەنی باڵق بووندا هەر ببێت. بۆ ئەوەی زیپکەکان شوێنەوار بەجێنەهێڵن کە دوایی لانەچێت، واباشە هەر لە سەرەتاوە رەچاوی ئەمانە بکرێت:

—سەردانی پزیشکی ژنان ئەگەر دەرکەوتنی عازەبە لەگەڵ خواردنی حەپی دژە سکپڕیدا پەیدابوو.

لەم حاڵەتەدا، پزیشك جۆرێکی دیکەت لە حەپ بۆ دەنوسێت (**Diane 35**) کە بارەکە پاش چەند سورێك چاك دەکاتەوە.

پ/ ئەو کارانە چین کە پێویستە لەم حاڵەتەدا بکرێن؟

—دەموچاوت بەسابونێکی پزیشکی تایبەت بەپێست پاك کەرەوە یا بەهۆی لابەرێکی نەرمی گیراوەکانی جوانکارییەوە سابونی شل بەکارنەهێنیت چونکە دەبێتە هۆی وشك هەڵاتنی پێست کە بەم جۆرە سابونە کارتێکراو دەبێت و زۆرتر شلەی چەوری دەردەدات.

—ئەو بەرهەمە جوانکاریانە بەرکابهێنە کە تایبەتن بەپێستی چەورو لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێن.

—خۆت لە خۆ دانە بەرخۆر دوربخەرەوە، بەپێچەوانەی بیرۆکە بڵاوەکەوە، چونکە خۆر عازەبە چاك ناکاتەوە لە سەرەتادا تیشکی خۆر یارمەتی چاك بوونەوەی هەوکردنە دەرەکیەکان دەدات، بەڵام کێشەکە لە ناوەوە دەمێنێتەوەو سەرلەنوێ زیپکەکان بەشێوەیەکی بەهێزتر دەردەکەونەوە. لەبەرئەوە باشترە ئەو کرێمانەی لە خۆر دەتپارێزێت بەکاربهێنیت.

—خۆراکی دروستی هەمەچەشن بخۆ، لەگەڵ زۆر خواردنی سەوزەو میوە،و خۆت لە خواردنی گۆشتی بەرازو گۆشتە چەورەکان (**Charcuterie**) دوربخەرەوە.

سەرگێژ خواردن و سوڕاندنی
Dizziness + Vertigo

نووسینی: دکتۆر عەدنان عەبدوڵ کاکی

سەرگێژ خواردن و سوڕان زۆر لەیەکەوە نزیکن کە تایبەتن بەو نەخۆشەی ئەم جۆرە سکالاّیانەیان هەیە وەك گێژخواردن، بورانەوە، نەمانی هاوسەنگی، زرنگ دانەوەی ناو گوێ، سوك بوونی سەر.

ئەم جۆرە سکالاّیانە بۆ ئەو هەستانە بەکاردێت کاتێك نەخۆشەکە وەك ئەوەی جەستەی لە شوێنی خۆی سوڕ بخوات یان چوار دەوری بەدەوری جەستەیدا بسوڕێتەوە لەگەڵیشیاندا هەست بەنەمانی هاوسەنگی بکات.

کاتێك نەخۆش سەرسوڕانی هەبێت ئەوا هەست بەنەمانی هاوسەنگی دەکات لەگەڵ نەمانی ئارامی ناوەوە یان نەمانی ورەی ناوەوە کە زۆر سکالاّیەکی ترسناکەو پێویستی بەگرنگی پێدان هەیە.

هۆکانی سەرگێژ خواردن

لەم بارە نەخۆشیانەی خوارەوەدا سەرگێژی بەدی دەکرێت:

1-باری دڵەڕاوکێ

نەخۆشەکە ڕەنگە لەگەڵ سەرگێژ خواردن دەست لەرزینی هەبێت، پەلەپەلی دڵ، ئارەق کردنەوە، هەست بەنەبونی هەوا لە چوار دەوری و خێرابونی هەناسەدانی، زۆربەی نەخۆش کە دڵەڕاوکێیان هەبێت خەویان تێك دەچێت، زۆر لێدانی دڵ و ئازاری پەیدا دەبێت لێیان لەگەڵ بێ هێزی گشت ماسولکەکانی جەستە.

2-باری زەبر گەیشتن بەکەللە سەر

کاتێك زەبر دەگات بەکەللە سەر ڕەنگە نەخۆشەکە هەست بە سەرگێژی بکات، هەروەها سەر ئێشەو گۆڕان لە کەسێتی ڕەنگە سەر هەڵبدات پاش چەند مانگێك لەچاك بوونەوەی نەخۆشەکە.

3-باری خوێن بەربونی ژێر پەردەی مێشك

ئەم بارە بەسەر ئێشەیەکی بەهێز دەست پێ دەکات، پاشان بۆ تێك چوونی هۆش یان بۆ بێ هۆشی تەواو. لە دوایدا نەخۆشەکە هەست بەسەرگێژ خواردن و سەر سوڕاندن دەکات، هەروەها گەشکە، دوبینین، بێ هێزی یەك لای جەستە.

4-باری نەخۆشی سیفیری (Meniere)

لەم نەخۆشیەدا بیستن نامێنێت، پاشان ناوبەناو سەرسوڕاندن دەست پێ

دەکات. نەخۆشەکە هەست بەقورسی یان پەستان دەکات لە گوێکانیدا کە هەتا بێت فرەتر دەبێت و ئەنجامەکەی نەمانی بیستن دەبێت، هەروەها نەخۆشەکە گوێ زرنگدانەوەی دەبێت بەردەوام یان جار جار یان لەگەڵ سەرسوڕاندنەکەدا دەست پێ دەکات.

5-بارەکانی لوەکانی ناو مێشک (Intracranial Neoplasms)

نەخۆشەکە سەر ئێشەی دەبێت، ئاوسانی ناو چاو، گۆڕان لە کەسێتی، فرەبونی پەستانی شلە مێشک و پەتکە دەمار. هەروەها نەخۆشەکە ڕەنگە تێکچونەکانی بینینی لێ دەرکەوێت، هاتنەبەر چاو و گوێ (Hallucinations)، تێکچوونەکانی ئاخاوتن، ئیفلیجی یەك پەل، ئیفلیجی یەك لای جەستە، سڕبونی یەك لای جەستە، دەست لەرزین، سەرسوڕاندن، گوێ زرگاندنەوە، تێکچوونی بیستن.

لەو بارانەی کە فشاری ناو مێشك فرەتر دەبێت سکاڵاکان ڕەنگە سەرئێشە بێت، ڕشانەوە، سەرگێژ خواردن، خەوالوبوون، گۆڕان لە هەڵس وکەوت و کەسێتیدا، تێکچونی هۆشی نەخۆشەکە، گرژبوونی هەندێك ماسولکە یان هەموو ماسولکەکانی جەستە، ئیفلیجی دەمارە سەرەکیەکانی مێشك، کەم بوونەوەی لێدانی دڵ، بورانەوە، پاشان مردنی کەسەکە.

6-نەخۆشی فرەرەقبونی خوێنبەرەکان (Multiple Sclerosis)

ئەم نەخۆشیە بەشێنەیی دەست پێدەکات لەگەڵ سەرهەڵدان و خامۆش بوون و سکاڵای زۆر جۆراو جۆر وەك بێ هێزی لەیەك پەل یان فرەتر لە پەلێك، هەست بەسڕبوون و ئازار لە جەستەدا، سەرسوڕاندن، هەندێك تێکچوونی دەرونی و حۆل بون.

دەست نیشان کردنی باری نەخۆشیەکە سەرجێییە بەوەی بارەکە باش بون و تێکچونی هەیە بۆ ئەو سکاڵاو نیشانانەی سستمی چەقی دەمار.

7-نەخۆشی بەئەشکەوتبوونی دەماخ (Syringomyelia)

کاتێ نەخۆشیەکە وەك (Syringobulbia) خۆی پیشان دەدات و سکاڵا و نیشانەکانی بەم شێوەیە دەبێت: نەمانی هەست لە دەم و چاودا، پوکانەوەی زمان و لەرزینی، ئازاری جومگەکان، ئازار کاتی گفتن، گرژی هەناسەدان، خێل بوون، سەرسوڕاندن تیشکی (CT) و ڕەنگاوڕەنگی دڕکەپەتك ڕەنگە ناتەواویەکە لە دروست بوندا پیشان بدات.

8-باری زەبری (بردنی) گەرما

نەخۆشەکە سەر ئێشەی دەبێت، سەرسوڕاندن، شەکەت بونی جەستە، پاشان گەشکەو لە هۆش خۆچون، و وڕێنەو بورانەوە.

9-نەخۆشی (Aortic Regurgitation)

لە سەرەتادا ڕەنگە نەخۆشەکە سکاڵای نەبێت یان نەخۆشەکە هەست بەلێدانی ناخۆشی دڵ دەکات یان هەناسە توندی. هەروەها نەخۆشەکە هەست بەشەکەتی جەستە دەکات، بێ هێزی، ئازاری سنگ، سنگە کوژێ، سەرسوڕاندن و بورانەوە.

10-باری تفتێتی هەناسە (Respiratory Alkalosis)

لەم بارەدا ڕەنگە گرژی پەنجە گەورەی دەست هەبێت، هەروەها سڕبونی لێوەکان، سەرسوڕاندن و بورانەوە، دڵەڕاوکێ و سکاڵاکانی هەناسەدان.

11-بەرزە پەستانی خوێن

زۆرکات نەخۆشەکە سکاڵای نیە، سکاڵای بەرزی پەستانی خوێن سەرئێشەیە، سەرگێژ خواردن، گەرم بوونی دەم و چاو، بێ هێزی ماسولکەکانی جەستە.

12-باری سکۆلە کوتێی دڵ (Ventricular Tachycardia)

نەخۆشەکە هەست بەلێدانی دڵ و پەلەپەلی دەکات، سەرگێژ خواردن، هەناسەسواری، لە هۆش خۆچون.

13-باری تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر (Aortic Stenosis)

لەسەرەتادا نەخۆشەکە هیچ سکاڵایەکی نیە، سکاڵاکانی ئەم بارە شەکەتی جەستەیە، ڕەنگ زەرد

هەڵگەڕانـــــدن، هەناســـــە سـواری، سـەرگێژ خـواردن، بورانـــەوەو لــــە هـــۆش خۆچون.

14-**نەخۆشـــی فـــرە وەرەمی مۆخی (Multiple Myeloma)**

لـەم نەخۆشـیەدا خـوێن خەســـت دەبێتـــەوە کــــە ئەنجامەکــەی هەسـت بەسەرئێشــەیە، ســەر ســوڕاندن، سەرگێژ خواردن، خەواڵوبوون، حۆڵی، پاشان بورانەوە.

15-**باری سەکتەی دەماخی (Stroke)**

بارەکـە بەسـەر ئێشـە دەسـت پـێ دەکـات، سـەرگێژ خـــواردن، خـــەواڵوبوون، وڕبـــوون، تێکچـــونی (گفـــت، بیرکردنەوە، جوڵاندن، بینین).

سکاڵاو نیشانەکانی ئەم بارە پەیوەستە بەو شوێنەی مێشك کە وێرانکاری ڕودەدات تیایدا.

سـکاڵاو نیشـانەی دی کـە ڕەنگـە ڕوبـدات ئەمانــەن: هەســت بەســڕبون، گــوێ زرنــگ دانــەوە، تێکچـونەکانی میزکــردن، هەســت بــەئازار کــاتی خــۆرام قــوت دان، تێکچونی ڕۆیشتن بەپێ، شـەل بون، ئازاری جومگـەکان، نەمانی بیستن، سەرسوڕاندن، دوبینین ی، خێل بوون، لە هـۆش خۆچـوون، بـۆ هـاتنی فـێ، بـێ هێـزی یـەك لای جەستە، بێ هێزی یەك پەل، ئیفلیجی یەك لای جەستە.

16-**نەخۆشـــــی فرەبـــــوونی خرۆکـــــەی ســـــور (Polycythaemia Vera)**

لـەم نەخۆشـیەدا ڕەنگـە نەخۆشـەکە هـیچ سـکاڵایەکی نـەبێت یـان ڕەنگـە سـەری ئێشـەی هـەبێت، خـەواڵوبوون، سەرگێژ خواردن، سەرسوڕاندن، لەیادچون، کەم بونـەوەی وردبینــیو کــار ڕاپــەڕین. لــەم بــارەدا ژمــارەی خرۆکــە سورەکانی ناو خوێن فرەترە لە ئاسایی (خەست بونەوەی خوێن).

17-**نەخۆشی ئەدیس (Addison)**

لـەم بـاری نەخۆشـیەدا لەرێگــەی میــزەوە فــڕێ دانی خوێی سۆدیۆم فرە دەبێـــت بـــۆ دەرەوەی جەســـتەو بەپێچـــەوانەوە فڕێدانـــی خـــوێی پۆتاســیۆم بــۆ دەرەوەی جەســـتە کـــەم دەکـــات، ئەنجامی ئەمـەش ئاوێکی زۆری جەسـتە دەچـێتە دەرەوە، لـەش وشـك دەکـاتو پەسـتانی خـوێن دادەبـەزێت. نەخۆشـەکە کە سـەری گێـژ دەخـواتو دەبورێتــەوە، هەنــدێکیان سەرسوڕاندنیشــی دەبێت.

18-**باری پێش سەرەتای سوڕی مانگانە (بێ نوێژی)**

کەسـەکە سـڕبونی دەسـتو قاچـی دەبێـت، سـەر سـوڕ خواردن، بورانەوە.

19-**کۆنیشانەی تەمەنی بێ ئومێدی**

کاتێـك ئافرەتەکـە سـوڕی مانگانـەی نامێنێـت، سـەر ئێشە دەست پێ دەکات لێی، هەروەها سەرگێژ خواردن، گوێ زرنگ دانەوە، پاشان بورانەوە.

20-**باری خوێن بەربونی گەدەو ڕیخۆڵەکان**

نەخۆشـــەکە بـــێ هێـــز دەبێـــتو شـــەکەت، زەرد هەڵدەگەڕێت، ئارەق کردنەوە، پاشان بورانەوەی.

21-**دابەزینی شەکری خوێن**

لـەو نەخۆشـانەدا ڕودەدات کـە نەخۆشـی شـەکرەیان هەیەو کاتێك هۆرمۆنی (ئینسۆلین) فرە وەردەگرن یان بۆ ماوەیەکـە خۆراکیـان وەرنـەگرتووە یـان هەڵسـوڕانێکی زۆری لـەناوکاو ئـەنجام دەدەن. نەخۆشـەکە سەرئێشـەی دەبێــت، بــێ هێــزی، دڵ تێکــەڵ هــاتن، ڕشــانەوە، ئــارەق کردنــەوە، دەســت لــەرزین، خێــرا لێــدانی دڵ، ســەرگێژ خواردن، حۆڵ بوون، بورانەوە.

22-**کەم کاری گلاندی ملە قۆرتە:**

ئـەم نەخۆشـیە بەشـێنەیی دەسـت پـێ دەکـات بـەبێ هێـزی، لـەش قورسـی، نـەمانی ئـارەق کردنـەوە، وشـك

بوونی پێست، فرەبونی قورسی جەستە، گرفتی گرێبونی دەنگ، سەرگێژ بون، هەناسەسواری، خوراندنی جەستە.

23-**لەکارکەوتنی گورچیلەکانی درێژخایان**

لەسەرەتادا ڕەنگە نەخۆشەکە هیچ سکاڵایەکی نەبێت، پاشان شەو میزکردنی زۆر دەست پێ دەکات بەهۆی زۆری یوریای خوێن، سەرئێشە، سەرسوڕاندن.

24-**ئیفلیجی منداڵان**

لە جۆرەی نەخۆشەکە ئیفلیجی نەبێت سکاڵاکانی وەك نەخۆشی ئەنفلۆنزا دەبێت وەك سەر ئێشەی بەهێز، لەش قورسی، گرۆزی، سەرسوڕاندن لەگەڵ گرژبونی ماسولکەکانی مل.

25-**نەخۆشی کەمی پەرەکانی خوێن (Idiopathic Thrombocytopenia Purpura)**

نەخۆشیەکی بەربونی خوێنە، نەخۆش سەر ئێشەی دەبێت، سەرگێژ خواردن، حۆل بون بەهۆی بەربونی خوێن لەناو مێشکدا.

26-**کەم خوێنی جۆری خراپ (Pernicious)**

ڕەنگە نەخۆشەکە ئازاری دڵی هەبێت، سەرگێژ خواردن، تێکچوونی بینین، لەرزینی جەستە، تێکچوونی دەرون، شت بیرچونەوە، نەمانی هەست بۆ لەرزینی دەوروبەر.

27-**کەم خوێنی جۆری (Sideroblastic)**

لەم جۆرەدا نەخۆشەکە هەست بەلێدانی دڵ دەکات، سەرگێژ خواردن، تێکچونی بینین، هەست بەسڕبوون لە پەنجەکانی دەست و قاچدا.

28-**کەم خوێنی جۆری کەم ئاسن**

نەخۆشەکە هەناسە سواری لێ دەردەکەوێت کاتی هەڵسوڕان لەگەڵ هەست بەلێدانی دڵ.

29-**نەخۆشی پەککەوتنی دڵ (Cardiomyopathy)**

نەخۆش سەرگێژ خواردنی دەبێت، هەست بەلێدانی دڵ، هەناسە سواری، بورانەوە.

30-**نەخۆشی کالا ئازار (Kala- azar)**

نەخۆشەکە هەست بەشەکەت بوون دەکات، هەست بەسەرما، سەرئێشە، سەرگێژ خواردن، ئارەق کردنەوە.

31-**نەخۆشی تای (Trench)**

لە سەرەتادا نەخۆشەکە هەست بەماندوێتی دەکات، سەرئێشە، ئازاری بەهێز لە پشت و لولاقدا، تا، سەرگێژ خواردن.

32-**نەخۆشی وەرەمە ریشاڵە دەمارییەکان (Neurofibromatosis)**

لەم نەخۆشیەدا پێست چەندەها لوی تیا دروست دەبێت، هەروەها لە دەمارە سنوریەکانداو ڕەگی دەمارەکانداو دەمارە گەورەکانی مێشکدا. نەخۆشەکە سەرگێژی لێ پەیدا دەبێت، لەرزینی جەستە، نەمانی بیستن و کوێر بوون.

33-**نەخۆشی کەم کاری وەتە لە نێردا**

نەخۆشەکە پاش تەمەنی هەرزەکاری هەست بەشەکەت بوون دەکات، هەست بەگەرمایی و سوربونەوە، ئارەق کردنەوە، سەرگێژ خواردن.

34-**نەخۆشی کرمی ئەنکلستوما (Ankylostomiasis)**

لێرەدا نەخۆشەکە ئەژنۆکانی و قاچەکانی ئەپەنمێن، هەست بەلێدانی دڵ و پەلەپەلی لێ پەیدا دەبێت لەگەڵ سەرگێژ خواردن.

35-**نەخۆشی مشەخۆری جاردیا (Giardiasis)**

نەخۆش هەست بەماندوبون دەکات، سەر ئێشە، سەرگێژ خواردن، پێ نەکەوتنی نەخۆشەکە بۆ خواردنی شیر و شیرەمەنی.

36-**نەخۆشی (Dracuncliasis)**

لەم بارەدا برین لەسەر لولاقەکان و قاچەکان پەیدا دەبێت، هەندێك جار نەخۆشەکە خوراندنی پێستی لێ پەیدا دەبێت، دڵ تێکەڵ هاتن، ڕشانەوە، هەناسەسواری، سك چون، سەرگێژ خواردن.

37-**نەخۆشی تای لاسا (Lassa)**

نەخۆشەکە لە رزوتایەکی زۆری دەبێت، ڕەنگە گوێ زرنگ دانەوەی هەبێت، سەرگێژ خواردن، نیشانەکانی خوێن بەربون.

رۆنی خۆماڵی

Ghee or Butter fat

خالید محەمەد خاڵ
پرۆفیسۆری یاریدەدەر لە زانستە شیرەمەنیەکاندا

(بەشی یەکەم)

پێشەکی

رۆنی خۆماڵی یان رۆنی چێشتلێنان گرنگترین بەرهەمی شیرەمەنیەکانە، بەتایبەتی لە گەرمیان و ئەو ناوچانەی کە کەشوهەوایان گەرمەو دوورن لە شارەکانەوە. لەم شوێنانە زیاتر بەرهەمی شیری رۆژانەیان دەکەن بەرۆنی خۆماڵی، چونکە دەتوانرێت ئەو بەرهەمە هەڵگیرێت بۆ ماوەیەکی زۆر بێ ئەوەی گۆڕانکارییەکی ئەوتۆی خراپ بەسەر رۆنەکەدا بێت. بەڵام شیر ئەگەر نەکرێت بەکەرەو کەرەکەش بەرۆن، وە بەشیری بمێنێتەوە ئەگەری خراپ بوونی لە ماوەیەکی کەمدا چاوەڕوان دەکرێت. چونکە وەك ئاشکرایە شیر ئەگەر نەخرێتە بەفرخەرەوە یا شوێنی ساردەوە لە ماوەیەکی کەمدا ترشییەکەی بەرزدەبێتەوەو تام و بۆی تێکدەچێت و لەوانەشە ببزڕکێت.

تا سەرەتای پەنجاکانی سەدەی رابردوو لە کوردەواری خۆماندا تەنها سەرچاوەی رۆنی خۆماڵی ئەو رۆنەبوو کە لە دێهاتەکانی کوردستاندا بەرهەم دەهێنراو دەکرایە ناو هیزەوە کە بریتی بوو لە پێستی مەڕ یا بزن، واتە مەشکەکە بۆ بەرهەمهێنانی کەرەش بەکاردێت. لەو سەردەمەدا هەر رۆنی هیزە بوو کڕیاران دەیانکڕی. رۆنفرۆشەکان بەگەڕەکەکاندا دەسوڕانەوە بۆ فرۆشتنی رۆنەکانیان.

پیشەسازی رۆنی چێشتلێنان لەو وڵاتانەی کە لە مێژە ناسراون بەدروستکردنی وەك هیندستان و میسرو خۆرهەڵاتی نزیکەوە چو بۆ وڵاتانی ئاسیا و ئەفریقا و ئەوروپا و بوو بەیەکێك لە بەرهەمە سەرەکیەکانی شیر.

لە شەڕی دووەمی جیهانی‌داو لە سەرەتای چلەکانی سەدەی رابوردودا گەنجینەکانی خۆراك پڕ بوون لە کەرە بەبڕێکی ئێجگار زۆر، بەتایبەتی لە ئەمەریکا و ئوستralیا و نیوزلەندە، لەبەر تێکچوون و قەڵەبالغی رێگەوبان بەهۆی بارودۆخی سامناکی شەڕەوە ئەم بارودۆخە هانی زۆر لە توێژینەوەرەکانی‌دا لە بواری زانستە شیرەمەنیەکاندا بۆ لێکۆڵینەوەو دۆزینەوەی باشترین رێگە بۆ بەرهەمهێنانی رۆنی چێشتلێنان بەبڕێکی زۆر لە کەرە بەرێگەیەکی پیشەسازی، کە دەتوانرێت ئەو رۆنە وەك سەرچاوەیەك بەکاربێنرێت وەك چەوری شیر لە جیاتی کەرە کە پێویستی بەجێگای زۆرو فراوان هەیە بۆ هەڵگرتنی،

جگە لەوەی مەسرەفی گواستنەوەشی زۆرترە، بێجگە لەوەی کە ناتوانرێت هەڵگرتنی کەرە بۆ ماوەیەکی زۆر مسۆگەر بکرێت بێ خراپ بوونی ئەگەر لە گەنجینە ساردکراوەکاندا کە پلەی گەرمای لەژێر سفرەوەیە دانەنرێت.

لە وڵاتی میسرو هیندستاندا لە 60٪ لە بەرهەمی ساڵانەیان لە شیر دەکرێت بەکەرەو کەرەکەش زۆربەی دەکرێت بەرۆنی خۆماڵی. بەڵام لە وڵاتە ئەوروپییەکاندا دروستکردنی رۆنی خۆماڵی بەڕێژەیەکی زۆر کەمە، چونکە توانایان هەیە کە بڕێکی زۆر لە بەرهەمی کەرەی ساڵانەیان هەڵگرن لە گەنجینە ساردکراوەکاندا بۆ ماوەیەکی زۆر بێ ئەوەی گۆڕانکاریەکی ئەوتۆی بەسەردا بێت، جگە لەوەی کە (مارگرین) بەکاردێنرێت لە جیاتی رۆنی خۆماڵی بۆ چێشتلێنان‌و سورکردنەوەی هێندێك خۆراك.

بنەمای پیشەسازی رۆنی خۆماڵی

یەکەم: لابردنی زۆرترین بەشی ئەو ماددانەی کە چەوری نین بەئاویشەوە لەو بەرهەمەی کە رۆنەکەی لێ دروستدەکرێت: قەیماغ بێت یا کەرە بۆ ئەوەی بتوانرێت ئەو رۆنەی کە بەرهەم دێنرێت رۆنێکی خالس بێت بەرادەیەك کە رێژەی چەوری لەو نمونە رۆنە باشانەی کە لە کارگەکاندا دروستدەکرێن لە 99٪ زیاترە،و رێژەی مادە ناچەورییەکان لە 1٪ کەمترە،و زۆرجار ئەو رێژەیە دەگاتە 0,5٪ بۆیە رۆنی خۆماڵی چاك بەپاکترین ماددەیەکی کیمیاوی دەژمێررێت.

دووەم: کوشتنی هەموو ئەو میکرۆبانەی کە لە قەیماغ یان کەرەکەدان کە دەکرێن بەرۆن، لەگەڵ نەهێشتنی چالاکی هەموو ئەو ئەنزیمانەی تێیاندان.

بەئەنجامدانی ئەم دوو هەنگاوە سەرەکییانە چاوەڕوان ناکرێت کە رۆنی بەرهەمهێنراو ناوەندێکی گونجاو بێت بۆ نەشونماو زیادبوونی ئەو ژمارە زۆر کەمە لەو میکرۆبانەی کە ماونەتەوە تێیدا بەهۆی توانایان بۆ بەرهەڵستی پلەی گەرمای بەرز، یا گەیشتوونەتە ناو رۆنەکەوە بەهۆی پیسبوونەوە.

ئەم ژمارە کەمە لەو میکرۆبانەی ماونەتەوە توانای ئەوەیان نییە کە بتوانن گۆڕانکارییەکی خراپی ئەوتۆ بکەن لە رۆنەکەدا کە هەستی پێ بکرێت.

خۆ ئەگەر وریابین‌و نەیەڵین کارلێکی کیمیاوی تایبەت بەرۆن روبدات، توانای مانەوەی رۆنی خۆماڵی بێ خراپ بوون زۆر زیاد دەبێت، بگرە لە کەرە یا لە قەیماغەکەشی کە لێی دروستکراوە.

رێگەکانی پیشەسازی رۆنی خۆماڵی

1-بەرێگەی کولاندن- ئەمیش دوو جۆرە

أ-بەرێگەی ئەسڵی کە کولاندنی کەرەیە

ب-بەرێگەی کولاندنی قەیماغ: قەیماغێك کە رێژەی چەوری تێیدا بەرزکراوەتەوە‌و قەیماغی شۆراوە.

2-رێگەکانی دژە چەق

1-رێگەی ئامادەکردنی رۆنی خۆماڵی بەکولاندنی کەرە

ئەم رێگەیە کۆنترین رێگەیە کە بەکارهێنراوە لە دێهات‌و ماڵەکاندا بەم جۆرە:

شیر

ترشکردن ← مانەوەی تا خڕۆکە رۆنەکان سەردەکەون

↓

قەیماغ — شیر کە رێژەی ترشی بەرزە تێیدا

رۆژانە کۆدەکرێتەوەو هەڵدەگیرێت‌و خوێی پێوە دەکرێت تابڕی ئەو قەیماغە زۆر دەبێت

راوەشاندن دۆ — کەرە کولاندن

رۆنی خۆماڵی — مۆرتە

هەنگاوەکانی بەرهەمهێنانی رۆنی خۆماڵی

1-پشکنینی کەرەو کێشانی

2-شلکردنەوەی کەرە

3-پاڵاوتنی کەرە

4-کوڵاندنی کەرە

5-نیشتنی مادده ناچەورییەکان

6-جیاکردنەوەی رۆنی خۆماڵی و پاڵاوتنی

7-کردنە ناو تەنەکەو قاپی شوشەوە

8-هەڵگرتنی رۆنی خۆماڵی

پشکنینی کەرەو کێشانی

کەرە دەنرخێنرێت لەسەر دوو بنچینە، کێشی و پلەی چاکی و پاکو تەمیزی، یەکەمیان پەیوەندی بەهەموو خۆراکێکەوەیە. دووەمیان هۆکەی ئەوەیە کە رۆنی خۆماڵی باش بەرهەمی کەرەی باشە. بۆ تاقیکردنەوەی پلەی باشی کەرە ئەم تاقیکردنەوانە دەکرێت:

1-شێوەی گشتی کەرەو رەنگی

کەرە دەبێت مادده نیشتووە بینراوەکانی تێدا نەبێت رەنگیشی سروشتی بێت، بوونی مادده نیشتووەکان لە کەرەدا بەڵگەیەکە پەیرەوی پاکو تەمیزی نەکراوە لەبەرهەمهێنانیداو دەستاو دەستکردنی. لەوانەشە ئەو مادده نیشتوانە سەرچاوە بن بۆ پیسبوونی کەرەکە. رەنگی ناسروشتی کەرە لەوە دەچێت کە هۆکەی نەشونمای هێندێك لە میکرۆبەکان بێت، بوونی ئەم میکرۆبانە دەبنە هۆی گۆڕینی تامی و گۆڕینی رەنگی ئەو رۆنەی کە لەو کەرەیە دروست دەکرێت. ئەو کەرەیەی کە رەنگی کاڵە یا بێ رەنگە ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو کەرەیە ماوەیەك تیشکی رۆژ لێیداوەو ئۆکسان بووە بەرادەیەك کەکاری کردۆتە سەر مادده رەنگدارەکانی، یاکاری کردۆتە سەر هێندێك لە پێکهاتووەکانی. ئەم دیاردەیە بەتایبەتی لە کەرەی مانگادا دەردەکەوێت، کە دەبێت بەهۆی شیبوونەوەی رەنگی کارۆتین و ڤیتامین A و C لەگەڵ گۆڕانی تامی کەرەکە کە بۆن و بەرامەی پییو دەگرێت هەروەها ئەم گۆڕانکارییانە دەچێت بۆ ئەو رۆنەی لەو کەرەیە دروست دەکرێت ئەم گۆڕانکارییە خراپانە دەبنە هۆی ئەوەی کە ماوەی مانەوەی رۆنەکە بێ تێکچوون Keeping quality کورت ببێتەوە.

2-تام و بۆی کەرە

ئەو کەرەیەی عەیب لە تامیدا هەیە رۆنی خۆماڵیەکەشی ئەو عەیبەی تێدا دەبێت. بەکوڵاندنی کەرەکە تا رادەیەك رزگارمان دەبێت لەو ئاوێتانەی کە لەگەڵ هەڵمی ئاودا دەچنە دەرەوە. رادەی کاریگەری کوڵاندن و بوون بەهەڵم لەسەر رزگاربوونمان لەو مادده نیشتووانەی کە بەرپرسن لە تامی ناخۆش لە کەرەدا بەستراوە بە:

أ-جۆری ئەو ئاوێتانەی کە تام و بۆ ناخۆش دەکەن.

ب-رادەی خەستیی ئەو ئاوێتانە لە کەرەکەدا

3-رادەی ترشیی کەرەکە

بەرزبوونەوەی ترشیی لەکەرەدا یارمەتی شیبوونەوەی ئاوی چەوری دەدات و دروست بوونی ئەو بەرهەمانەی کە ئاسانترن بۆ ئۆکسان- Oxidation لە گیراوەیەکی ئاویدا وەك لە چەوریەکە خۆیدا، کە ئەمە دەبێت بەهۆی کەم بوونەوەی خۆراگری بەرهەمەکە دژ بەتێکچوون.

4-خەملاندنی رێژەی سەدی هێندێك لە پێکهاتووەکانی کەرە بەتایبەتی چەوری بەزانینی رێژەی چەوری کارکردن ئاسانتر

دەبێت بۆ بڕی ئەو ڕۆنەی کە چاوەڕوان دەکرێت کە کەرەکە بمانداتێ.

2-شلکردنەوەی کەرە

بۆ بەرهەمهێنانی بڕێکی کەم لە ڕۆن کە بەشی ساڵانەی خێزانێك بکات، ئەم کارە لە کوردەواری خۆماندا تا ماوەیەك لەمەوبەر لە ماڵاندا دەکرا. بۆ ئەم مەبەستە مەنجەڵی مس بەکاردەهێنرا کە داپۆشرابوو بەتەنەکە-قەسدیر، دەتوانرێت مەنجەڵی ئەلەمنیۆمیش بەکاربهێنرێت. بوونی ئاوێتەکانی مس گرنگترین فاکتەرن بۆ یارمەتیدانی خراپ بوونی ڕۆن و گۆڕانی ڕەنگی بەهۆی تێکەڵبوونی ئاوێتەکانی مس کە ڕەنگدارن بەرۆنەکەوە. دوای ئەوەی مەنجەڵەکە کەرەی تێدەکرێت دەخرێتە سەر گڕی ئاگری ڕاستەوخۆ. لەم بوارەدا دارو نەوت و کارەبا بەکاردێت، باشترینیان ئەوەیە کە کار نەکاتە سەر تام و بۆی ڕۆنەکە. دارو خەڵوز باش نییە چونکە هێندێك لە ئەنجامەکانی سوتاندن دەلکێن بەرۆنەکەوە ئەگەر نەوتمان بەکارهێناوە دەبێت زۆر ئاگاداربین کە بەرهەمەکە پیس نەبێت بەبۆنی نەوت.

لەبواری فراوانی بازرگانیدا باشترین مەنجەڵ کە بەکاردێنرێت ئەوانەیە کە لە پۆڵایەك دروستکراون کە ژەنگ هەڵناهێنن، یا لە ئەلەمنیۆمی ئەستور بەشێوەی دوو مەنجەڵ لەناو یەکدا. مەنجەڵی ناوەوە کەرەکەی تێدەکرێت و گەرم دەکرێت یا بەهەڵمی ئاوی گەرم یا بەکارەبا، ئامێری تایبەتی تێدایە بۆ هەڵگێڕانەوەو تێکدانی کەرەکە لە ماوەی گەرم کردنیدا بۆ ئەوەی گەرماکە بەیەکسانی دابەش بێت بەسەر کەرەکەداو ئەوەی لە ژێرەوەیە نەسوتێت، دوو بەلوعەشی پێوەیە بەستراون بەمەنجەڵی یا حەوزی ناوەوە بۆ جیاکردنەوەی ڕۆنەکە لە باقی مادده ناچەورییەکان. ئەو حەوزەی کەرەکەی تێدەکرێت نابێت کەرەی تێکراو قەوارەی لە سێ یەکی قەوارەی حەوزەکە زیاتر بێت. چونکە لەکاتی کوڵاندا کەف دروست دەبێت و دەڕژێت ئەگەر قەوارەی کەرەکە لەوە زیاتر بێت. نابێت قەوارەی کەرەکە زۆر کەم بێت کە دەبێتە هۆی سوتاندنی.

بەهێواشی کەرەکە گەرم دەکرێت و تێکدەدرێت لەگەڵ وردکردنی تا شلدەبێتەوە ئینجا بڕێك خوێی تێدەکرێت. ڕێژەی خوێی تێکراو پەیوەندی هەیە بەڕێژەی خوێی ناو کەرەکەوە، لەوانەشە خوێی هەر تێنەکرێت ئەگەر کەرەکە لە ئەسڵا خوێی تێکرابێت بەپێی پێویست. لەوانەشە خوێی تێکرێت بەڕێژەی 3٪ لە کێشی کەرەکە. کەڵکی خوێی لەم بوارەدا ئەوەیە کە دەبێت بەهۆی نیشتنی پرۆتیناتی ناو کەرەکەو جیابونەوەی لە ڕۆنەکە لەکاتی کوڵاندنیدا بەهۆی جیاوازی نێوان چڕی خوێی و چڕی ڕۆنەکە، جگە لەوەی کە لێڵی نامێنێت لە ڕەنگی ڕۆنەکەداو ڕووندەبێتەوە. هەروەها خوێی دەبێت بەهۆی زیادبوونی بڕی ئەو مۆرتەیەی، کە بەرهەمێکی لاوەکییە لە پیشەسازی ڕۆنی خۆماڵیدا، چونکە خوێی لە ناو ئاوی مۆرتەکەدا دەمێنێتەوەو دەبێت بەهۆی درێژەدان بەماوەی مانەوەی مۆرتەکە بێ خراپ بوون. لە زیانەکانی خوێی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای کوڵاندنی ئاوی ناو کەرەکەیە کە دەبێتە هۆی درێژبوونەوەی ماوەی کوڵاندنی کەرە.

3-پاڵاوتنی کەرە

دوای ئەوەی کەرەکە شل دەبێتەوەو پلەی گەرمای دەگاتە 55-60°م دەپاڵێورێت بەبەکارهێنانی قوماشێك کە کونەکانی فراوان بن، بۆ لابردنی ئەو خڵتانەی لە کەرەکەدان ئەم هەنگاوەش پێویست نییە ئەگەر کەرەکە زۆر پاکو تەمیز بێت.

4-کوڵاندنی کەرە

کەرە شلە پاڵێوراوەکە دەکرێتەوە مەنجەڵ یا حەوزە تایبەتەکەوە، گەرم دەکرێتەوە لەگەڵ تێکدانی بەردەوام تا زۆرینەی ئاوی ناو کەرەکە دێتە دەرەوەو حاڵەتی غورەوی نێوان چەوری و مادده ڕەقە ناچەورییەکان نامێنێت، دوا پلەی ئەو گەرمایەی کە ڕۆنەکە دەیگاتێ

لەنێوان 115-125°م دایە. بەگشتی بۆ ئەنجامدانی ئەم هەنگاوە بەشێوەیەکی راست دەبێت گەرم کردن لەسەرتاوە زۆر بەهێز بێت، تا ئەو رادەیەی کە کەرە شل کراوەکە هەڵنەچێت و بێتە دەرەوە، بۆ ئەوەی بتوانین ئاگاداری ئەو گۆڕانکارییانە بین لە خەسڵەتەکانی رۆنەکە لە ماوەی کوڵاندنیدا.

بەبەردەوامی گەرم کردن و بەرزبوونەوی پلەی گەرما تا دەگاتە 115-125°م ئەم دیاردانە دەردەکەون:

أ-گۆرانی رەنگی پارچوڵکە مادده ناچەورییەکان و دەرکەوتنی بەرەنگێکی تۆختر لە رەنگی رۆنەکە.

ب-دروستبوونی بۆنێك کە تایبەتە بەرۆن کە بۆن و بەرامەی کوڵاندنە.

ج-دروستبوونی ژمارەیەکی زۆر لە بلقە بچوکەکان و بەرزبوونەوەیان لە پڕ بەکۆمەڵ بەشێوەی کەف

ئەم سێ دیاردەیە (أ، ب، ج) گرنگترین بەڵگەن کە رۆنەکە گەیشتۆتە پلەی پێگەیشتن، کە دەبێت گەرم کردن بوەستێنرێت.

5-نیشتنی مادده ناچەورییەکان

دوای تەواوبوونی پێگەییینی رۆنەکە ئامێری تێکدان و هەڵگێرانەوە لادەبرێت، بۆ ئەوەی فرسەت بدرێت بەمادده ناچەورییەکان بنیشن. دەبێت کاتی تەواو بدرێت بەم پرۆسەیە بۆ تەواوبوونی وەك پێویست و دەرکەوتنی رۆنەکە کە بەرەنگێکی روون بێ مادده نیشتوەکان.

6-جیاکردنەوەی رۆن و پاڵاوتنی

رۆنەکە جیادەکرێتەوە بەگواستنەوەی بۆ قاپێکی دی. ئەوەی لەژێر رۆنەکەوە دەمێنێتە کە مۆرتەکەیە ئەویش دەپاڵێورێت بەگەرمی بەبەکارهێنانی قوماشێکی پاك کە مۆرتەکەی پیادا دەڕوات، خڵتەو مادده ناچەورییەکانی بەسەرەوە دەمێنێتەوە. ئەو رۆنەش دەکرێتە سەر رۆنەکەی دی.

7-کردنە ناو تەنەکەو قاپی شوشەوە

رۆنەکە بەگەرمی لە پلەی گەرمای 45-60°م دا دەکرێتە ناو تەنەکەوە کە ناوەوەی داپۆشراوە بەقەسدیر، باشترە کە تەنەکەکان تازە بن. دەشتوانرێت بکرێتە ناو قاپی شوشەی پاکەوە، بەمەرجێك تەنەکەو قاپەکان پڕکرێن لە رۆن و بۆشاییەکی کەم بمێنێتەوە بۆ ئەوەی کەمترین هەوای تێدابێت، لەگەڵ داخستنی بۆ کەم کردنەوەی ئۆکسان بوونی رۆنەکە.

8-هەڵگرتنی رۆنی خۆماڵی

ئاشکرایە کە تا پلەی گەرما بەرزبێتەوە لەو گەنجینانەی رۆنی تێدا هەڵدەگیرێت خێراتر ئەو گۆڕانکارییانەی تێدا روودەدات کە دەبنە هۆی بۆ دڕنبوونی- Ramcidity رۆنەکە بۆیە دەبێت رۆنی خۆماڵی هەڵگیرێت لە کەمترین پلەی گەرمادا، ئەمەش پەیوەندە بە ئەو ماوەیەی کە دەمانەوێت رۆنەکەی تێدا هەڵگرین. هیچ پێویست ناکات بۆ هەڵگرتنی رۆنی باش دروستکراو بۆ چەند مانگێك لەژێر پلەی گەرمای سفرەوە داینێین، چونکە ئەو گۆڕانکارییانەی رودەدات لە رۆنەکەدا لە پلەی گەرمای 4°م لە ماوەی شەش مانگدا هەستی پێ ناکرێت بۆیە هیچ پێویستێك نییە بۆ مەسرەف کردنی هەڵگرتنی رۆنەکە لە پلەی گەرمای خوار سفرەوە

سەرچاوەکان

1-EcKLes, C.H., combs, W.B. and Macy (1951)
MiLK and MiLK products. Forth Edition,
Mc Graw- HiLL Book Company, New york.

Lampert, L.M. (1975)-2
Modern Dairy products
Chemical poblishing company New york

3-خلد محمد الخال والدكتور هيلان حمادى التكريتى (1984)
مبادئ تصنيع الألبان- مطابع جامعة الموصل

4-الدكتور على حسن فهمى (1961)
السمن- المطبعة التجارية الحديثة- القاهرة

5-خالد محمد الخال والدكتور عامر حميد الدهان (1987)
منتجات الألبان العرضية. مطبعة التعليم العالى/ اربيل

با خۆراکت دەرمانت بێت و دەرمانت خۆراکت بێت

پەرچڤەی: جوان عوسمان مەحمود

پێش ئەوەی مرۆڤ بێتە سەر زەوی و لەپێش دروست بوونی زیندەوەرە شیکەرەوەکان (سەرەتایی)، رووەکەکان لەسەر زەوی دروست بوون، لە کاتێکدا رووەك بۆتە خۆراك بۆ گشت زیندەواران و بەبێ بوونی رووەك ژیان لەسەر زەوی پێك نایەت، لە هەمان کاتدا دەرمانیشە بۆیان ئەو خواردنەی مرۆڤ رۆژانە دەیانخوات دەتوانین ببنە چارەسەر بۆ نەخۆشی‌یەکانیشی لەگەڵ ئەوەشدا هۆیەکە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی. ئەگەر سەرنج لە ووتەکانی (ئەبو قرات) بدەین کە نزیکەی (400 ساڵ) پ.ز ژیاوە، لە ووتەیەکی بەنرخیدا دەڵێت "با خۆراکت دەرمانت بێت و دەرمانت خۆراکت بێت" هەروەها زانا تۆماس ئەدیسۆن کە داهێنەری کارەبا بوو لە ووتەیەکیدا دەڵێت "پزیشکی سەرکەوتوو دەرمان نادات، بەنەخۆش، بەڵکو چارەسەری نەخۆشی دەکات بەئامۆژگاری کردن و گرنگی دان بەسروشتی کەسەکەو ژەمەکانی خۆراك و هۆکاری نەخۆشی"

ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك لە ئەنجامی کەم تێگەیشتنییان هێشتا بڕوایان بەم قسانە نەهێناوە.

هەروەها ئەو ژمارانەی کە پیاوانی ئامار دەستیان کەوتووە سەبارەت بە خۆراك تووشی سەرسامی و ترست دەکات، کە بریتی‌یە لە چوار هۆکار لەو دە هۆکارە سەرەکییەی دەبێتە هۆی مردن لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پەیوەندیان بەجۆرەکانی خۆراکەوە هەیە، چوار هۆکارەکەش ئەمانەن: نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجەو جەڵتەی دەماخ و شەکرە.

لێرەدا ئاراستەی دیکە هەیە کە خواردن هۆیەکە یان کارێکە بەشداربووە لە روودانی نەخۆشی‌یەکانی دیدا کە لە زیپکەوە دەست پێ دەکات هەتا هەوکردنی جومگەکان و لە دەست دانی هەستی بیستن و رووتانەوەی قژو خوێن بەربوون و سەرئێشەو لاسەر ئێشە. کەواتە شارەزایان و زانایان گاڵتەیان بەهیچ حاڵەتێك یان شتێك نایەت.

لە کاتێکدا د. مایکل کە یەکێکە لە پسپۆرەکانی پزیشکی خۆراك لە بومبا نویتیش لە ویلایەتی فلۆریدای ئەمەریکا و بەڕێوەبەری پەیمانگاو لێکۆڵینەوەی خۆراکە کە ئەم رێکخراوە بنکەکەی لە منهاتن بیتش- کالیفۆرنیایە، ئەم رێکخراوە زانیاری دەدات بەپزیشکەکان لەسەر خۆراك و پەیوەندی خۆراك بە نەخۆشییەوە، د. مایکڵ دەڵێت "لە

راستیدا ئێمە هەڵە بووین لەو كارانەی كە لە كۆلیژی پزیشكی خەریك بووین پێوەی بۆ ئەوەی فێربین كە چۆن دەستێكی شكاو چاك بكەینەوە، و چۆن منداڵێك لە دایك دەبێتو هەموو ئەو كارانە بكەین كە پزیشك دەیكات تا ئەوكاتە گەیشتبووینە ئەو رادەیەی بروامان وابوو كە خواردن شتێكە بێزارمان دەكات پێویست ناكات گرنگی پێ بدەین.

بەڵام لە دوای زیاتر چوونە ناو كاركردنو داهێنانی پزیشكییەوە وامان لێهات زۆربەی رۆژەكان چارەسەری ئەو كەسانە بكەین كە هۆكاری بنچینەی تووش بوون بەنەخۆشییەكانیان بەهۆی خواردنەوەیە كە لە رابردوودا گرنگیمان بەهۆكاری خواردن نەدەدا.

پزیشكەكان لە هەموو لایەكی وولاتەوە پەیوەندیەكی زۆرمان پێوە دەكەنو پێمان دەڵێن كە نەخۆشەكانیان پرسیاریان لێ دەكەن سەبارەت بە خواردنو كاریگەری خواردن لەسەر جۆری نەخۆشییەكانی كە ئەوان نازانن چۆن وەڵامیان بدەنەوە".

ئێستاو لە دوای دەیان ساڵ لە پشت بەستن بەدەرمانو نەشتەرگەری گەورەو ئەركو ماندووبوونو تێكچوونێكی زۆر، ژمارەی ئەو ئەمەریكیانە زیادی كرد كە لە ووتەكانی ئەبو قراتو ئەدیسۆن، تێگەیشتنو ئەو راستییە ئاشكرا بوو كە لەدێر زەمانەوە زانرا بوو كە "خواردن دەرمانێكی بەهێزو كاریگەرە"

لە راستیدا ئەم گۆرانكاریانە لە بۆچوونو تێروانینەكاندا لەشەو رۆژێكدا نەهاتوون. بەڵكو لە ئەنجامی كاركردنو چڕبوونەوەیەكی ورد بۆ نزیكەی سەدان ساڵو هەتا سەرەتاكانی سەدەی بیستەم بەشێوەیەكی فراوان خواردن بوو بەدەرمانێك بۆ چارەسەركردنی نەخۆشەكانو پارێزگاری كردنی ئەو كەسانەش كە تەندروستیان باشە.

هەروەها ئەو پاشماوە دێرینانەی كە لە ولاتی عێراقدا دۆزراوەتەوە بۆ (5000 ساڵ) پێش ئێستا دەگەڕێتەوە بەڵگەن بۆ ئەوەی سۆمەریو ئاشوریو ئەكەدیو بابلییە كۆنەكان هەموویان خۆراكو گژوگیاو بەهاراتیان وەك دەرمان بەكارهێناوە، هەروەها میسرییە كۆنەكان چارەسەری حاڵەتەكانی تەنگە نەفەسییان كردووە بەهەنجیرو ترێو سیریان بەكارهێناوە بۆ چارەسەری تەنینەوەی نەخۆشی سارییەكانو گەلێك نەخۆشی دی.

ئەوەی ئەمرۆ دەستی پێ دەكەین، بەكارهێنانی كەرەوزە لە 200 ساڵی زایندا كە خەڵكانی ئاسیاوی لە پزیشكدا بۆ پارێزگاری كردنی پەستانی خوێن، هەروەها لەناو نەوە تازەكاندا دەركەوتووە ئەوەی كەشتیوانەكان دەیان ووت بروایەكی راستە كە شەربەتی لیمۆ ئەگەری چارەسەركردنی ئەو كەسانەی هەیە كە تووش بوون بەنەخۆشی ئەسكەرپۆتە.

داخورانی ئێسك لە سەفەرە درێژەكاندا:

هەتا سەرەتای سەدەی بیستەم لە ویلایەتە یەكگرتووەكاندا چارەسەر بەخواردن زیاتر پەیڕەو دەكرا، پێش ئەم كاتەش بنچینەی چارەسەركردن لە لادێ بچوكەكاندا بەم شێوەیە بوو، د. كلایر دەڵێت "خواردنی سەرەكی خەڵكی ئەوە بوو كە دەیان چاند وەك میوەو سەوزەو دانەوێڵە. ئەم خواردنانە تەواو دەوڵەمەند بوون بەتوخمە خۆراكییەكانو ریشاڵی رووەكیو كەمی چەوری ئەگەر سەرنج بدەین، ئەو دەرمانانەی كە ئەمرۆ بەكاردەهێنرێن وەك ماددەی دژە ژیان (Antibiotic)و جۆرەكانی دی دەرمان، ئەوان لەو كاتەدا نەیاندەزانی چییە.

بۆیە ئەوان باخەکانیان وەك گەنجینەکانی دەرمانو چێشتخانەکانیان وەك دەرمانخانە رۆڵیان دەبینی.

هەروەها لەگەڵ هاتنی شۆرشی پیشەسازی سەردەمێکی تازەو رێگایەکی تازە بەرەو رووی خۆراك بووەوە. د. کلایر دەڵێت "لە کاتێکدا هنری فۆرد دەستی بەبەرهەم هێنانی ئامێری کشتوکاڵی کرد، لە یەکەم هێڵی بەرهەم هێنانیدا لە ساڵی 1905زدا بوو، لەم ساڵەدا خۆراکی ئەمریکی گۆرانی بەسەردا هات، هەروەها تەندروستی ئەمریکیەکانیش گۆرا، ئەم پێشکەوتنە لە بواری بەرهەم هێنانی خۆراکدا بووە هۆی بەرەو پێش بردنی باری ئابووریو گوزەرانی جوتیارەکان، ئەوەی لە رابردوودا لە رۆژێکدا سێ دونم زەوی دەکێڵا بەهۆی هێزی چەند وولاخێکەوە، ئەوا ئەمرۆ بەهۆی تەنها تراکتۆرێکی کشتوکاڵیەوە پەنجا دۆنم زەوی لە رۆژێکدا دەکێڵێت هەروەها کشتوکاڵە دێمیەکانی وەك فول سۆیا و گەنمەشامیو شوفان. (گیایەکی کێوی زبرە وەك جۆ وایە) ساڵانە بەرهەمێکی زۆریان دەدا. کە ئەمەش بوو بەسەرچاوەی خواردنی ملیونەها لە مانگاو مریشك، بەمەش گۆشت بوو بەخۆراکی زۆربەی خەڵکی کە لەوەپێش خواردنی تەنها کۆمەڵێك خەڵکی بوو لە بۆنە تایبەتیەکاندا.

هەروەها لە ئەنجانی ئەم بەرەو پێش چوونە پیشەسازییەدا پێکهاتەی خۆراکی ئەمریکی گۆرانی بەسەردا هات، لە خۆراکێکەوە کە سەرچاوەکەی رووەکی بوو کەم چەوریو زیاتر ریشاڵی بوو بۆ سەرچاوەیەکی ئاژەڵی گۆرا کە چەوری زۆرو ریشاڵی کەم بوو.

هەروەها د. کلایر لە بەشێکی دیکەی قسەکانیدا دەڵێت "ئەم گۆرانکاریانە لە جۆری خواردنەکاندا زیاتر بووە هۆی دروست بوونی زۆر لەو نەخۆشیانەی کە ئەمرۆ زۆر بڵاوە وەك نەخۆشییەکانی دڵو شێرپەنجە، کە نەخۆشی شێرپەنجە جۆرێك بوو لەو نەخۆشیانەی کە پێشتر خەڵکی زۆر بەدەگمەن تووشی دەبوون، بەڵام نەخۆشییەکانی دڵ هەر لە سەدەی بیستەوە بڵاونو بۆ یەکەم جار نەخۆشی جەڵتەی دڵ لە گۆڤارێکی کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکیدا لە ساڵی 1908ز بەتەواوی باسی لێکراوە.

بەڵام لە راستیدا لەماوەی شەست ساڵی سەدەی نۆزدەدا ئەگەر هەر لاپەرەیەکی کتێبی پزیشکی سەیر کەین هیچ شتێك لەسەر نەخۆشی رەق بوونی خوێنبەرەکان نابیستین، هەتا ئەوکاتە بەتەواوی حاڵەتەکانی تووش بوون بەم جۆرە نەخۆشیە نەدەزانرا، بەڵام ئێستا زیاتر لە حاڵەتێکی تووش بوو بەم نەخۆشیە هەیە.

بەکۆتایی جەنگی دووەمی جیهانی کارگەو پرۆژەی پیشەسازی نوێ دەستی پێکردو جێگەی خەڵکی وەرزێری گرتەوە، و ماوەی دوای جەنگ بەماوەی پشوو دادەنرێتو لەم ماوەیەدا رێگەی تازە بۆ چارەسەرکردن دەستی پێکرد، د. ئیرل مندل، کە دەرمانسازو مامۆستایی زانستی خۆراك بوو لە زانکۆی باسیفیكو سترن لە لوس انجلوسو دانەری کتێبی **Earl Mindell, Sfood as Medicine**و خاوەنی چەند کتێبێکی دی بوو لەسەر خۆراك دەڵێت "لە کاتێکدا خەڵکی دەستی کرد بەبەکارهێنانی دەرمان بەشێوەیەکی سەرسورهێنەر وەك دەرمان دژە ژیان (**Antibiotic**) خەڵکی کەمتر گرنگییان دا بەخواردن وەك دەرمانێك هەروەها لەگەڵ زیادبوونی سەیرکەری تەلەفزیۆنو بڵاوبوونەوەی لەهەموو ماڵێکدا بووە هۆی گۆرینی چۆنیەتیو جۆری خۆراك کە لەوەپێش خواردنێکی تەواو پر لە توخمە خۆراکیە پێویستیەکان بوو لەگەڵ چوونە ناو ساڵی پەنجاکانەوە، خواردن هەروەك کارێکی هەستیارو گۆراو تایبەتمەندی خۆی لە دەست یا کە، تەنها

وەك ووزەیەك بۆ لەش دانراو لەسەر ووتەی د. مندل كە بەدواداچوونی هەبوو لەسەر ئەو ووتراوە كە دەڵێت: "بەراستی پرۆژەكانی بەرهەم هێنانی خواردنە خێراكان لە هەموو شوێنەكان دەركەوت بۆ تێركردنی خەڵك بەشێوەیەكی خێرا بەخواردنی بەرزی ئامادەكراوو زۆر چەور" و نەخۆشەكان پرسیار و لەكاتێكدا نەخۆشەكان لە پزیشكەكانیان دەربارەی خۆراك یان ڤیتامینەكان دەپرسن هەمیشە پزیشكەكان یەك وەڵامیان دەدایەوەو نەدەگۆڕا ئەویش ئەوەبوو لەبەرئەوەی تۆ خۆراكێكی هاوسەنگی باش دەخۆیت، ئەوا هیچ شتێك نییە كە دڵەڕاوكێت بۆ دروست بكات.

زەیتی زەیتون...و خوێنبەرەكانی دڵ و دەماخ

سودەكانی زەیتی زەیتون بۆ خوێنبەرەكانی دڵ و دەماخ بەكورتی بریتییە لە:-

-دابەزینی ڕێژەی كولیسترۆلی سووكی زەرەرمەند لەسەر لەش، كە كولیسترۆل دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەو ڕەق بوونی خوێنبەرەكان بەتایبەتی لە یەكێ لە لاكانی دیواری خوێنبەرەكان و كۆبوونەوەی توێەڵێك لە كولیسترۆل لەناو دیواری خوێنبەرەكان و جێگیربوونی ئەو ڕێژەیە لەڕێی ئۆكسانەوە.

-بەرزبوونەوەی ڕێژەی كولیسترۆلی قورسی سودمەند بۆ لەش.

-كەم كردنەوەی كاری هەوكردن كە كاریگەری هەیە لەسەر جێگیربوون و كۆبوونەوەی كۆلیسترۆل لەناو دیواری خوێنبەرەكان، و هەر لەبەر ئەمەشە پزیشكەكان ڕێیان بەبەكارهێنانی ئەو حەبە یاوە كە ناوی ئەسپرینە بۆ نەخۆشییەكانی خوێنبەرەكان.

-دابەزینی بیری پەستانی خوێن بەشێوەیەكی مام ناوەند، كە ئەمە بەگرنگییەكی ناسەرەكی دادەنرێت.

-بەشداری ئاوێتەكانی فینۆل دەكات بۆ فراوان بوونی ئەو خوێنبەرانەی تووشی تەسك بوونەوە هاتوون. بەهۆی زیادبوونی چالاكی ئاوێتەكانی نایتریك و ئۆكساید وەك لێكۆڵینەوەكەی تازە لە ئیسپانیا لە نۆڤەمبەری ڕابردوو دەری خست، هەروەها لە گۆڤاری كولیژی ئەمەریكی كە تایبەتە بەدڵ ئەو بابەتە بڵاوكرایەوە.

-نەهێشتنی ئۆكسانی كۆلیسترۆل و جێگیرنەبوون و كۆنەبوونەوەی لەناو دیواری خوێنبەرەكان لەڕێی كەرەستەی سروشتی دژ بەئۆكسان بەتایبەتی ئاوێتەكانی فینۆل.

-ڕێگرتن لە نیشتنی ئاوێتەكانی فینۆل كە هۆیەكە بۆ كۆبوونەوەی پەرەكانی خوێن و گیران لە ڕێڕەوی خوێنبەرەكاندا.

ئەمانە گرنگترین ئەو خاڵانەیە هەتا ئەمرۆ، كۆمەڵەی ئەمەریكی بۆ دڵ و كۆلیژی ئەمریكی بۆ دڵ، دامەزراوە نەتەوەییەكان بۆ دڵ و خوێن و سی و، بەرنامەی نەتەوەیی ئەمەریكی بۆ كۆلیسترۆل ئامۆژگاری دەكەن بەخواردنی زەیتی زەیتون بەشێوەیەكی تایبەتی بەراورد بەڕۆنە ڕووەكییەكان... یان ڕۆنە ئاژەڵییەكان.

ئەمیش وای كردووە بەڕێوەبەرایەتی خواردن و دەرمان لە ئەمریكا بە شێوەیەكی تایبەتی ڕێگە بدات بەبەرهەم هێنانی زەیتی زەیتون بەدانانی نوسراوێكی چەسپ كە لە سەری نوسرا بێت (بەسوودە بۆ دڵ). ئەمەش بڕیارێكە بایەخی پزیشكی گەورەیی بۆ ئەوانەی كە بەكاری دەهێنن هەیە.

پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

دکتۆر سەمەد

ژن و مێرد هەفتەی چەند جار جوتبونی سێکسی بکەن؟

–ئەوە دەکەوێتە سەر ئارەزوی هەردوکیان و توانای سێکسیان، چونکە لەراستیدا پێوانەیەکی دیاریکراو لەم لایەنەوە نیە پەیوەندی بەباروددۆخ و توانسی سێکسیانەوە هەیە. لە سەرەتای هاوسەریدا مرۆڤ هەموو رۆژێك جارێك یا چەند جارێك لەگەڵ هاوسەرەکەیدا جوتبوون ئەنجام دەدات، لە پاشتردا کەم دەبێتەوە بۆ هەفتەی 3–4 جار، دواتر بۆ هەفتەی 2 جارو لە دواتردا دەگاتە هەفتەی جارێك.. لەهەموو ئەم قۆناغانەدا یەکتری ویستن و ئارەزو رۆڵی گەورە دەبینێت. بۆ تواناش، هەر کاتێك مرۆڤ دوای کارە سێکسیەکە بەچەند سەعاتێك یا بۆ رۆژێك دواتر هەستی کرد لەشی هیلاکەو شەکەتی و ماندویی پێوە دیارە، واباشە جارەکانی جوتبوون کەم بکاتەوە.

ئەگەر یەکێك لە دوو هاوسەرەکە ئارەزوی سێکسی جیاواز بوو لەوی دی چۆن بتوانن کاتەکانی جوتبون رێك بخەن؟

–نەگونجانی ئارەزوی سێکسی ژن و مێرد یەکێکە لە کێشە سێکسیەکانی ژیانی هاوسەری، پێکەوە ژیان بۆ چەندساڵێك بەتەواوەتی ژن و مێرد لەیەکتری نزیك دەکاتەوەو هەریەکەیان لە ئارەزوی ئەوی دی تێدەگات و هەوڵ دەدات ئارەزوەکەی بۆ بهێنێتەدی، لە وڵاتەکانی ئێمەدا، ولەبەر کوت و پێوەندی کۆمەڵایەتی و سەرپانکردنەوەی ئارەزوەکانی کچ هەر لە منداڵیەوە، جۆرێك لە کپبون و ساردی و دەرنەخستنی ئارەزوو لە کچدا دروست دەبێت، کە زۆرجار پاش شوکردنیش هەر بەو شێوەیە دەمێنێتەوەو هەرگیز ناتوانێت ئارەزوەکانی خۆی دەربخات، بەڵکو لە زۆرێك لەو حاڵەتانەدا، کپبونەوەی دەگاتە پلەیەکی وا کە بەتەواوی ئارەزوی مێیەتی دەسرێتەوە، و ژن هەست بەهیچ ئارەزویەکی دیاریکراو لەوبارەیەوە ناکات، بۆیە زۆربەی دەست پێکردن لەلایەن پیاوەوە دەبێت و لەزۆربەی جاردا ژن تەنها بۆ رازیکردنی مێردەکەی کارەکە دەکات، بەڵام لەزۆربەی ئەم کاتانەدا پیاو ئارەزوی تەواوی هەیەو گرنگی بەئارەزوی لاکەی بەرامبەری نادات بۆیە رێکخستنی جارەکانی جوتبون بەندە بەئارەزوو توانای سێکسی پیاوەوە زۆر زیاتر لەوەی پەیوەندی بەلایەنی دوەمەوە هەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر پێویستە پیاوان هەمیشە لەکارە سێکسیەکەیاندا، کارێکی وا بکەن کە لای بەرامبەر بهروژێنن،و تەنها لە خەمی دامرکاندنەوەی ئارەزوەکەی خۆیاندا نەبن.

ئایا ئارەزوی سێکسی ژن بەهیچ سورێکدا دەڕوات؟

–بەڵێ، زۆربەی تۆژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئارەزوی سێکسی ژن لەماوەی مانگێکدا زۆر لە هەڵچون و داچوندایەو وەك یەك نیە، بەڵام بەتەواوی ئەوە دەرکەوتوە

كە ئەو ڕۆژە كەمانەی دەكەونە پێش كەوتنە سەر خوێنەوە ئـارەزوی سێكسـی ژن دەگاتـە ئەوپـەڕیو ڕەنگـە ئـەوەی دواییـان پەیوەنـدی بـەوەوە بێـت كـە ژن لـەماوەی كەوتنـە سـەرخوێنەكەیدا لـە سێكس دوربوە، هەندێك لـە تـۆژەرانی دی ڕۆژانـی هێلكـەدانانیش واتـە ناوەڕاسـتی سـوڕی مانگانەش بەبەرزبوونەوەی ئارەزوی سێكسی ژن دەناسن، هەرچۆنێك بێت ئـەم حاڵەتانـە لەژنێكـەوە بـۆ یـەكێكی دی جیاوازە.

ئایا لە پیاویشدا هەست بەو گۆڕانانە دەكرێت لە ئـارەزوی سێكسیدا؟

–لەڕاستیدا لـەنێری مرۆڤدا هیچ گۆڕانێكی فسیۆلۆژی نیە كە ببێتە هـۆی هەڵچونو داچونی ئـارەزوی سێكسـی، هەرچیەكیشی لەو بارەیەوە لە پیاودا هەستی پـێ دەكرێت دەگەڕێتـەوە بـۆ كۆمـەڵێك هۆكـاری وەك تونـدی هەسـتی خۆشەویستی لەو كاتانـەدا یا باری سۆزداریو ژینگەییو جەسـتەییو لـەباری كـاتو شـوێنو هروژانـدن لەڕێگـەی كاریگەری دەرەكیەوە سەرەڕای كاریگەرییە ناوەكییەكانی وەك خۆشەویستیو حەزی زۆر بۆ كەسێكی دیاریكراو.

واتـە پیاو بەدرێـژایی هـەموو ڕۆژەكـانی سـاڵ هۆرمۆنـە سێكسـیەكانی دەچـێتە خوێنیـەوەو بـەردەوامیش تـۆو دروسـت دەكـات بـەڵام بـێ گومـان شـەكەتیو ماندویـەتیو هەندێك كێشـەی ڕۆژانـە لـە هـەموو بوارەكانـدا زۆرجار ئەو ئارەزوە بۆ ساتەوەخت یا چەند ڕۆژێك دادەبەزێنن.

لەزۆرێك ئاژەڵە نزمەكاندا، هەندێك وەچان هەیە لـە ساڵدا هەرچـی هۆرمـۆنی سێكسـی بێـت تیایانـدا نارێـژرێتو لەوساتانەدا هیچ ئارەزویـەكی سێكسـی لــە نێرەكانــدا نامێنێت، بەپێچەوانەی كۆمەڵە ساتو كاتێكی دیبەوە كە بڕی هۆرمـۆنی سێكسـی بـۆ نـاو خـوێن زۆر زیـاد دەكـاتو ژمارەیـەكی زۆر تـۆو دروست دەكـەنو ئـارەزوی سێكسـیان دەگاتە ئەوپەڕی.

ئایا پێویستە هـەموو سـاتێك پیـاو چـاوەڕێ بكـات كـە ئارەزوی سێكسی ژن بەرزبێتەوە ئەوسا لەگەڵیدا جووت بێت؟

–گومـان لەوەدانیـە ئەگـەر هاوگونجانـدن بێـت لـەنێوان ئـارەزوی سێكسـی ژنو ئـارەزوی سێكسـی پیـاودا كـردارە سێكسیەكە زۆر باش دەبێت بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیـەنێت كە هـەموو كاتێك پیـاو ئـەو چاوەڕییە بكـات، چونكە چـەندێك ئارەزوی سێكسی لایەكیان لاوازیش بێت بەڵام بوونی ئەو هەسـتە تیایـدا لەلاكـەی دی بـەختیار دەكـات جۆرێـك لـە خۆشـیو قـایلی پـێ دەبەخشـێتو هەنـدێك جـار بـەوەش ئارەزوی سێكسی تیایدا دەهروژێت.

ئەو تێكچونانە كامانەن كە لە چووكی نێردا ڕوودەدەن؟

–چوك وەك هـەموو ئەندامێكی دیكـەی جەستەی مرۆڤ بـەهۆی تێكچـونی كرۆمۆسـۆمەكان یـا بـەهۆی هۆكـارە ناوەكیو دەرەكیـەكانی زكماكیـەوە گـەلێك تێكچـونی تیـادا ڕوودەدات لەوانە:

أ–زۆر بچوكی چوكەكەو بـوونی كـونی میـزو زاوزێ لـە ڕووی خـوارەوەی چـوك، ئـەم جـۆرە تێكچـونە دەبێتـە هـۆی ئـەوەی كەسـەكە كـە میـز دەكـات، میزەكـە لـەنێوان پـەردەی چـوكدا بڕژێـتو هـەمو لەشـیو جلـەكانی نـاوەوەی پـیس بكـاتو زۆربـەی جـاریش ئەمانـە نـاتوانن كـاری سێكسـی ئـەنجام بـدەن لەبەرئـەوەی ڕەپبـوون تیایانـدا تـەواو نابێـت بـەهۆی بـوونی بەستەرەشـانەی ڕیشـاڵی لـە ماسـولكەی چوكەكەدا كە ناهێڵن جووت بوون بەباشی ئەنجام بدرێتو تۆواو بەباشی بڕژێت.

دووەم– لە هەندێك حاڵـەتی دیكـەدا بینـراوە كـە كـونی میـزوزاوزێ لـە سـەرەوەیە واتـە لـەڕووی پشـتەوەی چـوك، پێچـەوانەی حاڵـەتی پێشـو، ئەمانـەش هـەروەك ئـەوانی دی چـوكیان زۆر بچـوكەو توانـای سێكسیان زۆر لاوازە.

سێیەم– بوونی گونەكان لـە دەرەوەی گونە پەردەوە واتـە لـە ناوەوە، لەم كەسانەدا چوك زۆر بچوك دەبێتو گونـەكان بـەهۆی

گـەرمی جەسـتەوە نـاتوانن تـۆوی زینـدو دروسـت بکـەن لەبەرئـەوە کرداری جووت بون بەباشـی رونـادات، هـەروەها دەرفەتی خستنەوەی وەچە زۆر کەم دەبێت.

چوارەم– لە هەندێك کەسدا، ئەندامی زاوزێی نێر تەواو لـە ئەنـدامی زاوزێی مـێ دەچـێت، چـوك زۆر بچـوکەو دەکەوێتـە سـەر قڵیشـێکەوە، کـە دەرچـەی میـزو زاوزێ دەبێـتو گونـەکان لـەناوەوە دەبـنو کـرداری زاوزێ زۆر دەگمەن دەبێت.

پێنجـەم– لـە هەنـدێك کەسـدا دەرچـەی میـزو زاوزێ دەکەوێتە بنکی چوکەوەو میز راستەوخۆ دێتە سەر گونو خۆی پیس دەکاتو بەزۆری چوکیشی زۆر بچوکەو یا مام ناوەندیەو کرداری زاوزێش گرانە.

شەشەم– چەماندنەوەی زۆری چوك بۆ خوارەوە:

لەهەنـدێك کەسـدا چوك بەتـەواوی لـەکاتی رەپبونـدا بـۆ خـوارەوە چـەماوەتەوەو راستکردنەوەی لـەکاتی جوتبونـدا ئاسان نیەو رەنگە کرداری زاوزێش زۆر گران بێت، ئەمانـەو گەلێك جۆری دی لـەتێك چون هـەن، کە لێرەدا بەوەنده واز دەهێنین، بەلام پێویستە ئەوە بڵێین کە زۆربەی حاڵەتـەکانی تێکچـون ئێسـتا بـەهۆی نەشـتەرگەرییەوە چارەسـەری تـەواویان بـۆ دەکرێـت بەشـێوەیەك کـە هـیچ هەسـتیان پـێ ناکرێـتو زۆربەباشـی کردارەکـانی میزکـردنو زاوزێ جێبەجێ دەکەن.

ئایـا دەتوانرێـت بـەکارهێنانی ئـاو بـۆ دژە سـکپڕی بەکاربێت؟

–ژن راستەوخۆ دوای کارە سێکسیەکە ئەگـەر چوو بـۆ گەرماو یان تەوالێتو ئاوی کردە نـاو زێوە، ئاوەکە هـەموو ئەو تۆوانە دەداتە فڕێ دەرەوە، سەرەرای ئەوەی ئاو دەبێتە هـۆی هەڵئاوسـانو لەزۆرجاریشـدا تەقانـدنی تۆوەکـان بەوەش تۆوەکان لەناودەچنو نامێنن، هەر ئاوەکە خۆشی رایان دەماڵێتە دەرەوە، زۆرجار دەشتوانرێت ئاوەکە لەگەڵ کـەمێك سابون یا هەندێك مادەی کیمیایی رون بـەکاربێت، هەرچـۆنێك بێـت شـتێ بـەئاو بەیـەکێك لـە رێگـا سەرکەوتوەکانی دژە سکپڕی دادەنرێت بەمەرجێك:

أ–راسـتەوخۆ دوای جوتبوونەکـە ژنەکـە زێی بـەئاو بشوات و دوای نەخات.

ب–هیچ تۆوێك نەچوبێتە ناو منداڵدانەوە

ج–بڕی ئاوەکە زۆربێت تا بەتەواوی هیچ تواوێکی تێدا نەهێڵێت.

بـۆ ئەمـە جۆرێـك لـە دوشـی شـێوە درێـژ هەیـە کـەژن دەتوانێت بیخاتە ناو زێوەو ماسولکەکانی زێی بهێنێتەوە یەك تا ئاوەکە هەموو تۆوەکان رادەماڵێتو ئەوسا رێگای کردنە دەرەوەیان بەتەواوی دەداتو بەوە هیچ ئەگەرێك بۆ سکپڕی نامێنێتەوە.

لەگـەڵ ئەوەشـدا رویـداوە هەنـدێك جـار تـۆو لـەکاتی جوتبوونەکەدا چۆتە ملی منالدانەوەو ئاو ئەگەر زۆرنەبوو ناتوانێـت رای بماڵێـت لەبەرئـەوەی ئەگـەری سـك بـوون دەبێت.

باشترین ماوە چەندە کە بەسەر هاوسەریدا تێپەڕێت بـۆ ئەوەی ژن و مێرد منداڵ بخەنەوە؟

–ئـەوە پەیوەنـدی بـەژنو مێردەکە خۆیـەوە هەیـە، هەیـە حـەز دەکـات راسـتەوخۆ منـداڵ دروسـت ببێـت، هەیـە حـەز دەکات دوای بخات بێگومـان خسـتنەوەی منـداڵ پەیوەنـدی بەگـەلێك هۆکـارەوە هەیـە وەك ئـەو پرۆژانـەی ژنو مێردەکـە بـیری لێ دەکەنـەوە، بـاری ئابوریـان، بـاری کۆمەلایـەتیان، خوێندن، دورونزیکیان لەیەکەوە هتد..

بـەلام وەك رێسـایەك، سـاڵێك بەسـەر هاوسـەریەکەدا تێپەڕببێت باشە، بـۆ ئـەوەی ژنو مێر بەتـەواوی لەیـەکتری بگـەن لـە هـەموو بوارەکانـەوە، و خۆشەویسـتیو سـۆزیان بۆیـەك پتـەوتر بێـتو زیـاتر لـەباری ئـابوریو سـۆزیو جێگەییـەوە خۆیـان بـۆ هـاتنی ساوایە ئامادەبکـەن، ئەمـە سـەرەرای ئـەوەی ژن لـەکاتی سـکپڕیدا هەسـت بەگـەلێك گۆڕانی فسیۆلۆژیو دروسـتی دەکـات وەك هەسـتداریەتی زۆر، هێڵنجدان، رشانەوە، کرژی باری دەرونـی، ئەمانـەش ئەگەر لەسەرەتای هاوسەریەکەدا بێت کاریگـەری نێگـەتیڤ لەسـەر پەیوەنـدی ژنو مێـرد دروسـت دەکـەن، واباشـترە بخرێتـە کـاتێکی دی کـە بەتـەواوی لەهـەموو بارەکەیـەوە لـە یەکتری تێدەگەنو ئامادەباشی تەواوی بۆ دەکەن.

باشترین ژمارەی منداڵ چەندە کە ژنو مێرد بیخەنەوە؟

–ئـەوە پەیوەندییـەکی راسـتەوخۆی بـەژنو مێردەکـەوە هەیـە، چـونکە ئـارەزوی مرۆڤێـك لەگـەڵ یـەکێکی دیـدا جیـاوازە، سـەرەرای هۆکـارە ئـابوریو کۆمەلایـەتیو تەندروستیەکان، بەتایبەتی تەندروستیو توانای دایك لـەو

بارەیەوە.

رەنگە خستنەوەی 2 تا 3 منداڵ زۆر لەباربێت بۆ باوکو دایك بۆ ئەوەی بتوانن بەباشی سەرپەرشتی ژیانو کاروبارەکانیان بکەنو پێداویستیەکانیان بۆ ئامادەبکەنو پەروەردەیان بکەن. وا باشتریشە نێوان منداڵی یەکەمو دووەم زۆر نەبێت بۆ ئەوەی هاورێیەتی نزیکی تەمەن لە نێوانیاندا دروست بێتو گەلێك قورسایی لەسەر باوكو دایك کەم بکەنەوە.

ئایا ژن لە تەمەنی نائومێدی دواتردا ئارەزوی سێکسی دەمێنێت؟

-بەڵێ نەمانی سوڕی مانگانە کارێکی زۆر ناکاتە سەر ئارەزوی سێکسی ژن- چونکە زۆربەی تۆژینەوەکان دەریان خستوە کە ژن لەدوای لە سك وەستاندنەوەو گەیشتن بەتەمەنی نائومێدی بە 10-15 ساڵیشو زۆرجار زیاتریش ئەو ئارەزووەی دەمێنێت، بەڵکو بەپێچەوانەوە، لە هەندێك ژندا لەو تەمەنەدا ئارەزوەکەی زیاد دەکات بەتایبەتی کە دەزانێت کە ترسی منداڵ خستنەوەو سکپڕی نەماوە.

مەبەست لە زوو رژاندن لە پیاودا چیە؟

-مەبەست لە زوو رژاندن، زوو رژاندنی تۆواوە لە پیاوەوە بۆ ناو زێی ژن پاش ماوەیەکی زۆر کەم لە کارە سێکسیەکە، بێ ئەوەی ژن بگاتە لوتکەی چێژ یا ئۆرگازم. بەشێك لەو حاڵەتانە، سروشتیەو رەنگە زوو چاك ببنەوە، بەڵام هەندێکیان بەباری نەخۆشی دادەنرێنو پێویستە ئەگەر بەردەوام دووبارەبوەوە کەسەکە خۆی پیشانی پزیشکی پسپۆر بدات، هەندێك جار ئەو حاڵەتە لە ئەنجامی لاوازی سێکسیەوە پەیدادەبێت کە رەپبونی تەواو رووی نەداوەو پیاوەکە تەنها چوکی بەر زێی ژنەکە بکەوێت تۆواوی دەرژێت، ئەمەش بەچارەسەرکردنی ئەو لادانەیە چارەسەر دەکرێت.

پێویستە پیاو ئەوە بزانێت کە ژن مرۆڤێکی پڕ لە هەستەو ئارەزوە سێکسیەکانی زۆر جار لە پیاو زیاترە، پەلەپەل لەو کارەدا دەبێتە هۆی نەگەیاندنی ژن بە ئۆرگازمو تێرنەبوونو ئەوەش کاردانەوەیەکی دەرونی پێچەوانەی بەرامبەر سێکسی لا دروست دەکات، بۆیە زۆر پێویستە راستەوخۆ کارە سێکسیەکە بەوە دەست پێ نەکرێت کە پیاو چوکی بخاتە زێی ژنەکەوە، بەڵکو لە پێشەوە هروژاندنی سێکسی لە ژنەکەدا دروست بکات لەرێگای ئەو شوێنانەی سروشت بۆی دروست کردوە وەك ماچکردنی لێو، ماچکردنی روومەت، لامل، دەستێوەردانی میتکە، زماندان لە گۆی مەمك هتد... ژن کە هروژاندنی سێکسی تێدا دروست بوو هەموو هەستو تواناو بیری بۆ جووت بونەکە دەرواتو بەهەموو هێزی باوەش بەمێردەکەیدا دەکاتو زۆرجار دەکەوێتە جوڵەو ماچو بەکارهێنانی هەموو ئەندامەکانی بۆ وەرگرتنی چێژی تەواو ئەوسا مێرد دەتوانێت بەچوکی یاری بەزێی بکات لە پاشتردا بیخاتە ناوەوەو زووش ئەوە نەخاتە مێشکیەوە کە برژێت بەڵکو بەردەوام بێت لە دەستبازیو یاریەکانیدا. بەکارهێنانی هەندێك حەپی تایبەتی یا دەرزی یا کرێم، کە لەو بارانەوە هەن لە توانایاندا زوو رژاندن کەم بکەنەوە چونکە دەبنە هۆی سڕکردنی دەمارەکانی چوك بۆ ئەوەی بەبەرکەوتنو لێخشاندن زوو نەهروژێو زۆریش لەو مادانە کاردەکەنە سەر دەماغ کە نەهێڵن رژاندنەکە زوو رووبدات، و هاتنە خوارەوەی تۆواویش دوا دەخەن.

جێی ئاماژەیە کرداری سێکسی لە پیاودا بەچوار قۆناغدا تێپەردەبێت:

1-ئارەزوو

2-رەپبوون

3-لوتکەی تێربوون

4-رژاندن

بۆیە بەشێکی زۆری تۆژەران لەو باوەڕەدان کە درێژکردنەوەی ماوەی هەریەك لەو قۆناغانە کاریگەرییەکی زۆر باشی هەیە لەسەر دواخستنی رژاندن

لە قۆناغی یەکەمدا کە پیاو ئارەزوی سێکسی دەهروژێت، پێویستە نەکەوێتە حاڵەتی شڵەژان و پەلەپەلەوەو راستەوخۆ دەست بکات بەکارە سێکسیەکە، بەڵکو هەوڵ بدات ئارەزوی مێیەکەش بەلای خۆی و کارە سێکسیەکەدا رابکێشێت و لەرێگای وتەی خۆش و شیرین و دەستبازی نەرم و یاریکردنەوە هروژاندنی تیادا دروست بکات.

لە قۆناغی دوەمدا، کە رەپبونە، خوێن بەهروژم دەچێتە ناو شانە ئیسفەنجیەکانی چوکەوە رەپی دەکەن، ئەمەش لەژێر کاریگەری تەواوی هۆرمۆنە سێکسیەکاندا دەبێت لەگەڵ توخمە چالاکەکانی ناو مێشك و درکەپەتك و کۆئەندامی زاوزێ، پێویستە هەریەك لەوانە ساغ بن بۆ ئەوەی رەپ بونەکە بەباشی روبدات و دوانەکەوێت، چونکە لەو کاتەدا شانە ئیسفەنجیەکانی ناو زێی مێ و میتکەی پڕبوون لەخوێن و سور هەڵگەراون چاوەڕێی هاتنی چوکی رەق و رەپ دەکەن بەمەرجێك رەپبونی بەردەوام بێت و زوو دانەبەزێتەوە.

بەردەوامی رەپبون کاریگەری تەواو دەکاتە سەر قۆناغی سێیەم کە لوتکەی تێربوونە، لەوکاتەدا لولە گوێزەرەوەکان و تۆواوە چیکڵدانە کرژ دەبن و هاوێژە جۆگە بەئەوپەری توانایەوە تۆواو هەڵدەداتە ناو میزەڕۆوەو لە چوکەوە بەشێوەی دەرپەریوی یەك لەدوای یەك لەگەڵ جوڵەیەکی بەردەوامدا دێتە دەرەوە... بۆ ناو زێ.

لەم کاتەدا کە ژن هەموو شانە ئیسفەنجیەکانی ناو زێی کشاون و پڕبوون لە خوێن، بەهەموو توانای هەوڵ دەدات کردارەکە بەسەرکەوتویی بەرەو کۆتایی ببات و زۆربەی جار دەکەوێتە جوڵەو بزاوتنێکی دیارەوەو پڕبوونی ئیسفەنجە شانەکانی و بونی چوك لەناویدا بۆتە هۆی رژاندنی لینجە مادەیەکی زۆر لەناویداو بەوە رێگەی لێك خشاندن لەگەڵ چوکەکەدا ئاسان دەکات و خۆشی دەگاتە قۆناغی لوتکەی چێژو ئۆرگازم نەبوونی ئەم چوکە رەپە لەو کاتەداو زوو رژاندنی مێردو نزم بوونەوە چوك، پێش گەیشتنی ژن بەقۆناغی ئۆرگازم زۆربەی جار دەبێتە هۆی دروست کردنی شۆکی دەماری توند بۆی یا تێکچونی دەرونی بەهێزو زیان گەیاندن بەکۆئەندامی زاوزێ زۆرێك لەژنان بەلێزانی و توانای سێکسی تەواوی خۆیان دەتوانن زوو رژاندن لە پیاودا کەم بکەنەوەو نەیهێڵن بەهروژاندنی و دۆزینەوەی ئارەزوی سێکسی تیایداو یارمەتیدانی بۆ روودانی رەپبون و بەردەوامی و هێزی بەمەرجێك پیاوەکە ساغ و سروشتی بێت و تووشی نەخۆشیەکانی دەرونی و دەماری نەبوبێت.

زۆرجار دەبیستین کە کچێك "سکپڕبوونی درۆ"ی هەیە کە هەندێك جار پێی دەوترێت "گەندە سکپڕی" تکایە مەبەست لەوە چیە؟

-گەندە سکپڕی یا سکپڕی درۆ ئەو حاڵەتەیە کە تیایدا ژنەکە وەك سکی پڕ بێت وایەو زۆربەی نیشانەکانی سکپڕی تێدایە بەڵام لە راستیدا سکی پڕ نیە، لەو نیشانانەش

1-نەمانی کەوتنە سەرخوێن

2-بێزوکردن

3-گەورەبونی سك و مەمکەکان

4-هەستکردن بەجوڵە لەناو هەناویدا

لەگەڵ هەموو ئەم نیشانانەدا بەڵام سکیشی نیە گوێگرتن لە سکی ژن، کە لە ناویدا دڵی کۆرپەلە لێ بدات باشترین بەڵگەی بوونی سکە.

هۆکاری سەرەکی "گەندە سکپڕی" بریتیە لە هۆکاری

دەرونـیو ئـەو جوڵەیـەش کـە هەسـتی پێـدەکات جوڵـەی گازەکانە لەناو سکیدا ئەوەی سەرنج دراوە ئەوەیە کە گەندە سـکپڕی بـەزۆری لـەو ژنانـەدا روودەدات کـە گـەورەنو زۆر حەز بەمنداڵ دەکەنو نایانبێت.

مەبەست لە سکپڕبوونی دەرەوە چییە؟

—سـکپڕبوونی دەرەوە واتـە سـکپڕبوون لـە دەرەوەی منـاڵـدان. ئاشـکرایە یـەك گرتنـی تـۆو هێلکـە لـەناو جۆگـەی فالوبـدا روودەدات، هەنـدێك جـار وارێکدەکـەوێت کـە ئـەو هێلکە پیتراوە کە دەبێت لە نزیکەی چوار رۆژدا دابـەزێتـە نـاو منـاڵدانــەوە، دانەبــەزێتو لــەناو جۆگەکــەدا خــۆی دەنوسێنێت بەپـەردەی جۆگەکەوەو گەشە دەکاتو دەبێتـە کۆرپەلـە، تـا بمێنێتـەوە گـەورەتر دەبێـتو زۆربـەی جـار دەبێتـە هـۆی پەیداکردنی ئـازارێکی زۆر لـەولای سـکەی کە تێدایە، بۆیـە زۆر بـەخێرایی هـەر کـە هەسـت بـەبوونی کـرا دەبێـت بەنەشـتەرگەری لاببرێـت چـونکە ئەگـەر وانـەکرێت لەوانەیە ژیانی ژنەکە بکەوێتە مەترسیەوە.

چۆن دوانە دروست دەبێت؟

—دووانە دوو جۆرن، یەکەمیان ئەو دوانانـەن کـە لەیـەك دەچنو پیان دەڵێن دوانەی لێکچوو، ئەمانـە لەیـەك هێلکـەی پیتراوەوە پەیـدا دەبـن واتـە پـاش ئـەوەی تـۆو هێلکەیـەك دەگرن هێلکەی پیتراو دروست دەکـەن، لـەپاش ماوەیـەکی کەم هێلکە پیتراوەکە دەبێت بـەدوو کەرتـەوەو هـەر کەرتـەی دەبێــت بەمنــداڵێكو هــەردوو منداڵەکــە لەیــەك دەچــن لەبەرئـەوەی لەهــەمان هێلکـەو تـۆوە پەیـدابوونو هــەمان توخمیشــیان دەبێــت واتــە هــەردوکیان کــور دەبــن یــا هەردوکیان کچ دەبن.

جـۆری دووەمیشـیان ئـەو دوانەیەیـە کـە پیـان دەوترێـت دوانەی لێکنەچوو، یا دوانەی برایی زکە لە بنەڕەتدا لە دوو هێلکەو دوو تۆو پێك هـاتون واتـە دوو هێلکـەی پیتراو هـەر هێلکەیەکیان دەبێتە منداڵێك، لەوانەیـە هەردوکیان کچ بن، یا هەردوکیان کور بن یا یەکێکیان کچو ئەوی دی کوڕ بێت، بەڵام لەیەك ناچن.

ئەی مەبەست لە دوانەی سیامی چییە؟

—ئەوە بەناوی ئەو دووانەیە نـاونران کە یەکەم جار لە دورگـەی سـیام لـە دایـك بوونو پێکـەوە نوسـابوون، ئێسـتا بەهـەموو دوانەیـەك کـە پێکـەوە نوسـابن دەوترێـت دوانـەی سیامی بەناوی ئەو دوانەوە.

پەیـدابونی ئـەمانیش لەیـەك هێلکـەی پیتراوەوە دەبێـت هـەر بۆیـە هـەمان توخمیشـیان هەیـەو لەیـەك دەچـن، بـەڵام لـەکاتی شـەق بـونی هێلکـە پیتراوەکـەدا بەتـەواوی شـەق بوونەکە روونـادات بەڵکو لە هەندێك ناوچەدا دوو لەتە کە بەیەکەوە دەمێننەوە. لەبەرئەوە دوو منـداڵ دروست دەکـەن کە لە ناوچەیەك یا چەند ناوچەیەکی لەشدا بەیەکەوە دەبن، وەك سـەر، سـنگ، سـك هتـد.. ئێسـتا زۆرێـك لەوانـە بەنەشتەرگەری سەرکەوتو لەیەکتری جیادەکرێنەوە.

زۆرجار گوێمان لە زاراوەی "هونەری سێکسـی" دەبێـت مەبەست لەو زاراوەیە چییە؟

—مەبەسـت لـە هونـەری سێکسـی، زانینـی کـرداری سێکسیە بەئەوپـەری باشـیو سەرکەوتن بێ ناتـەواوی، بۆ ئەمەش مرۆڤ پێویستی بـەوە هەیـە کە لە پێشدا شارەزایی لـەباری فسـیۆلۆژی جەسـتەو نوێکـاری هـەبێتو شـتێك دەربارەی پێکهاتەی کۆئەندامی زاوزێ بزانێت.

هـەروەها دەربـارەی بـاری دەرونـیو سـۆزی بزانێـت، پێویستە مرۆڤ شتێك دەربارەی سروشتی هەسـتی سێکسـی بزانێـتو ئـەو کاریگەریانـە شـارەزابێت کـە هروژانـدنی سێکسـی دروسـت دەکـەن، هـەروەها جیـاوازی سێکسـی لـەنێوان پیـاوو ژنـداو بایـەخی سـەرەتاکانی دەسـتبازیو یاری پێش کارە سێکسیەکە. هەموو ئەمانە بەیەکەوە پێیان دەوترێت (هونەری سێکسی).

ئایـا هـیچ گـۆڕانێکی جەسـتەیی لـەکاتی هروژانـدنی سێکسیدا روودەدات؟

—لەکاتی هروژاندنی سێکسیو کاری سێکسیدا هەموو بەشـەکانی لەشـی چالاکی تێ دەکـەوێتو گۆڕانی بەسـەردا دێـت، لەوانـە چالاکی لـە رژێنـەکانو کۆئەنـدامی ماسولکەو هەسـتەکان بەتایبـەتی بـۆنو بیـنین، سـەرەرای لێـدانی دڵ بـەخێراییو بەرزبونـەوەی پەسـتانی خـوێنو هروژمـی خێرایی خوێن بۆ ئەندامەکانی زاوزێو پەیدابونی شڵەژانی دەمـاری لـە هـەموو جەسـتەداو دەردانـی ئـارەقو سوربوونەوەی پێستو هەناسـەدان بەخێراییو کرانـەوەی بیلبیلـەی چـاو تـا کەسـەکە دەگاتـە لوتکـەی چێژو رژانـدن لەنێرداو ئۆرگازم لە مێدا.

دارِشتنی
ئامانجە پەروەردەییەکان

رحیم سلێمان اسماعیل
سەرپەرشتیاری پەروەردەی - سلێمانی

له نیوەی دووەمی سەدەی رابووردووە ئامانجەکانی پەروەردەو فێربوون بۆتە جێ ی بایەخ و گرنگی زور لە شارەزاو پسپۆڕانی بواری پەروەردەیی و لە کۆڕو کۆنگرە پەروەردەییەکاندا ، لێکۆڵینەوە دەربارەی ئامانجە پەروەردەییەکان کراوە ...، لە بەر ئەوەی پرۆسەی پەروەر دەو فێربوون بێ ئامانجێکی روون و دیار و هەنگاوەکانی کوێرانەو بێ مەبەست دەبێت ، چونکە ئامانجەکانی پەروەردە بە بەردی بناغەی– لە هەموو کایەیەکی پەروەردەیی پتر توێژینەوە و پلان و رەنگڕێژی پەروەردەیی و شێوازو رێگاکانی

وانە وتنەوە دادەنرێت , هەروەها پسپۆڕانی تەکنەلۆجیای فێربوون و (فێربوونی بە بەرنامە) فێربوونی خۆیی گرنگی زۆر بە روونی ودیاری کردنی ئامانجەکان دەدەن .... شارەزاو پسپۆڕانی (پێوانەو هەڵسەنگاندن) زۆر بایەخ بە توێژینەوەی ئامانجەکان دەدەن – چونکە بێ دیاریکردنی ئامانجەکان– کاری پێوانەو هەڵسەنگاندن ناگاتە مەبەست .... بایەخ و گرنگی ئامانجە پەروەردەییەکان لە شێوازو چالاکییە کانی تری پەروەردەیی کەمتر نی یە ، بۆیە زۆر پێویستە ئامانجەکان و شێوازە پەروەردەییەکان پەیوەندی توندو تۆڵیان هەبێت و یەکتری تەواو بکەن و هەم ئاهەنگ بن ....لە بەر ئەوەی هەموو ئامانجە پەروەردەییەکان بە بێ شێوازو چالاکی گونجاوی پەروەردەیی دەبێتە دروشمێکی رووت وجێبە جێ نابێت ، هەروەك چۆن هەمووشێوازو چالاکییەکانی پەروەردە بەبێ ئامانجەپەروەردەییەکان دەبێتە کارێکی رۆتینی وەستاو گۆڕان و پێشکەوتن نایەتەدی........

ئەوەی زۆر سامناك و مەتر سیدارە بۆ سەر پرۆسەی پەروەردەو فێربوون ئەوەیکە ئامانجەکانی پرۆسەی پەروەردەو فێربوون جیاوازو ناکۆك بن لەگەڵ ئامرازو شێوازە پەروەردەییکاندا , لە بەر ئەوەی ئامانجەکان ئەرکی رێکخستن و ئاراستە کردنی بەرنامەکانە لە سەر بناغەیەکی زانستی روون و دیار ...... بۆیە پەروەردەی نوێ ی سەردەم بە بەردەوامی توییژینەوەی زانستیانەی ئامانجەکانی پەروەردەو فێربوون لە هەموو قۆناغەکانی خوێندن دەکات ....تا وەڵامی پێداویستێکانی تاك و کۆمەڵگە بداتەوە....

دیارە ئامانجە پەروەردەییەکان ئامانج و شێوەی سستەمەکە دەر دەبڕن و هەموو توخمە کاریگەریەکانی پرۆسەی خوێندن ئاراستە دەکەن , ئەو توخمانەش بریتین لە بەشە پێکهێنەرەکانی سستەمەکە بە گشتی کە توخمە مادییەکان و مرۆییەکانە..........

توخمە مادییەکان –پرۆگرام– چالاکییەکانی ناو پۆل و دەرەوە– پێوانەو هەڵسەنگاندن – پێداویستییەکان و بینا)) دەگرێتەوە ...توخمە مرۆییەکان کە بریتیە لە (((قوتابی و خوێنکار کە تەوەری سەرەکی پرۆسەکە دەبێت هەروەها

مامۆستاو پسپۆڕانی پەروەردەیی و دامو دەزگاکانی پەروەردە)) بۆ روونکردنەوەی چەمکی سستمی پەروەردە– سستم چەمکێکە بەواتای بونیادێك کە تەواوی توخمەکانی پەروەردەو فێربوون ی تیا بەر جەستە دەبێت, ئەم بونیادە زۆر لایەن دەگرێتەوە لە گشتێتی خۆیدا سستمێك پێك دێنێت.... سەرچاوەی بونیادەکە فەلسەفەی پەروەردەیی یە کەلەسەر بنە مای فەلسەفەی کۆمەڵایەتی وفەلسەفەی دەوڵەت دادەڕێژرێت .... بە واتایەکی تر لە هەموو کۆمەڵگایەکدا دەوڵەت لە روانگەی خۆیەوە بە پیێ ی تایبەتمەندی ئەو کۆمەڵگایە تەلاری پەروەردە دروست دەکات .....بە شێوەیەك ئەو فەلسەفە کۆمەڵایەتی یەی کە پشتی پێ دەبەستێت دەخرێتە چوار چێوەی کۆمەڵێك ئامانجەو ە کە پێ یان دەوترێت (ئامانجە پەروەردەییەکا..

ئەم ئامانجانە لە چەند پلەیەکدا ریز دەکرێن کە گشتگیرترینیان ئامانجە گشتیەکانی سستمی پەروەردەو فێرEducation _ purposes (بوونە)

ئەم ئامانجانە وردتر دەکرێتەوە بۆ ئامانجی پەروەردەیی دیاری کراو کەبە پێی قۆناغەکانی خوێندن لقی لێ دەبێتەوە, بەشێوەیەك بۆ هەر قۆناغێك....هەر لە باغچەی ساوایانەوە تا خوێندنی بالآ ئامانجەکان دیاری دەکرێن .سستمی پەروەردەیی لە عێراقدا بە تایبەتی لەسەر دەمی

بەعسدا دەقاودەق پشتی بە فەلسەفەیەکی نەتەوەیی تەماعکار دەبەست و ئاراستەیەکی نەتەوەیی بەر چاو تەنگ وشۆڤێنی هەبوو لە گەڵ ئەوەشدا کە عێراق ولأتێکی فرە ئایین و فرە نەتەوە بوو ......تەنانەت لەدیدی ئەو فەلسەفە نەتەوەییە شۆڤێنیەوە ولأتێك , خاكێك بە ناوی كوردستانەوە نیە و نەوەیەك بە ناوی كورد بوونی‌یە....هەرێمی كوردستانی بە بەشێكی دانەبڕاو لە خاكی نیشتمانی عەرەب دادەنا ...بۆ سەلماندنی ئەوبۆچونە ئەوەبوو لە هەشتاكانی سەدەی رابووردوودا زۆر هەوڵیان دا كە خوێندن لە كوردستان دا بكەن بە زمانی عەرەبی‌ئەوەبوو لە هەموو قۆناغەكانی خوێندندا و لە زوربەی ناوچەكاندا جێبەجێ یان كرد..

سستمی پەروەردەو فێربوون لە عێراق دا لە ماوەی نیو سەدەدا نەیتوانیوە ئەو ئامانجانەی كەلە چەندین كۆنگرەی پەرورەردەییدا داڕێژرابوو بەدیبهێنێت, بۆ نموونە (پێگەیاندنی قوتابیان و خوێنكاران كە بە شێوازی زانستیانە بیر بكەنەوە رۆڵیان لە پێشكەوتنی زانستی هەبێت))بە تەواوی سەرنەكەوتووبو.... بەڵگەمان بۆدروستی ئەو بۆچوونە ئەوەیەكە عێراق بووە یەكێك لە وڵاتە دواكەوتووەكانی جیهان . نەك ئەم ئامانجە بەڵكو هەموو ئامانجە بریقەدارەكان كە لە و

كۆنگرەیەدا داڕێژرابوو هەمان ئەنجامی هەبوو چونكە ئامانجە پەروەردەییەكان بەرگی سیاسەتی حیزبی فەرمانڕوایان بە بەر دا كرابوو, هەموو ئامانجەكان ئاوێتەی هەڵوێستی سیاسی كرابوون . دیارە بە سیاسەت كردنی بەرنامەكانی خوێندن و فەرامۆش كردنی بەها زانستی یەكان تایبەتمەندی سستمی پەروەردەی عێراق بووە لە ماوەیەكی دوورو درێژدا.....كە تا ئێستاش ئەم سیاسەتە لە عێراق دا كاریگەری هەیە...تەنانەت لە كوردستان دا بە شێوەیەكی دی هەوڵدەدرێت سیاسەت تێكەڵاوی پرۆسەی پەروەردە بكرێت كە ئەوەش نایەڵێت پرۆسەكە سەر سكەی خۆی بكەوێت , چونكە كاتێك سیاسەت و حیزبایەتی خۆی لە هەموو كایەكانی پەروەردە هەڵدەقورتێنێت دەبێتە هۆی تاساندنی پرۆسەكەو نایەڵێت گەشە بكات بۆیە پێویستە تێكەڵاوكردنی سیستمی پەروەردەیی بە سیاسەت و حیزبایەتی وازی لێ بهێنرێت , هەڵەی‌پەروەردەی عێراقەو بلۆكی رۆژهەلأت لەم سەدەی بیستو یەكەدا دووبارە ئەبێتەوە....... تا ئامانجەپەروەردەییەكانی پەروەردە لە كوردستان و عێراف دا بە هەمان پەتای

كوشندەی رابووردوو لەبار نەبرێت ....لەبەر ئەوەی گەشەكردن وپێشكەوتنی وڵات پابەندە بە گەشەكردن و گۆڕانكاری پرۆسەی پەروەردەو فێربوونەوە...دیارە بە پێچەوانەوە دواكەوتنی پرۆسەی پەروەردەو

فێربوون دەبێتە هۆی پەروەردەکردنی تاکێکی ئاڵۆزو ترسنۆك و بێ هەڵوێست , کە ئەوەش تایبەتمەندیسیستمی پەروەردەی ڕژێمە فاشستی و دیکتاتۆریەکانە....وەك ئەوەی لە عێراق دا ماوەی حەفتا ساڵ بەسەر پرۆسەی پەروەردە دا هات.

ئامانجە پەروەردەییەکان چییە؟

زۆر زاراوەی هەمەجۆر لە لایەن شارەزاو پسپۆڕانی بواری پەروەردەوە دەربارەی چەمکی ئامانجە پەروەردەییەکانبەکاردەهێنرێت, گرۆیەك لە پەروەردەکاران چەمکی ئامانجە پەروەردەییەکان بەکار دەهێنن وە کۆمەڵێکی تر ئامانجەگشتیەکانی پەروەردە وە زاراوەی ئامانجە تایبەتیەکانی پەروەردە هەروەها بەکار دەهێنن.

هەریەك لە زاراوانەی سەرەوە واتای جیاوازی هەیە کە جیای دەکاتەوە لەوانەی تر . واتای ئامانجە پەروەردەییەکان لەهەموو زاراوەکان فراوانترە کە ئەویش بریتیە لە گشت ئەو ئامانجانەی Education _ purposes

کە سەرجەم پرۆسەی فێربوون لە هەمو قۆناغەکاندا کاری بۆ دەکەن بۆ نموونە -:

-1پەروەردەکردنی هاونیشتمانی چاك و دڵسۆز و باش.

-2دابین کردنی هێمنی و ئاسایش لە جیهاندا

کە ئەمیش بەرفراوان Education _ Aimsبە دوایدا چەمکی ئامانجە پان و گشتیەکاننی پەروەردە دێت

کاتی زۆری دەوێت بۆ ئەوەی جێبەجێببێت ....نموونە لەسەر ئەوە-:

-هەست کردن بە بەرپرسیاری کۆمەڵایەتی و مەدەنی.

دێت کە ئەمیش بریتیە لە ئامانجەکان لە شێوەی ڕستەو Education_ Goals بەدوایاندا چەمك و زاراوەی

دەستەواژەی گشتیدا داڕێژراوە و دەکەوێتە نێوان ئامانجە گشتیەکانیپەروەردەو فێربوونەوە کە بریتیە لە ئامانجەگشتیەکانی خوێندنی وانەیەك بۆ نموونە ئامانجەکانی خوێندنی وانەی کۆمەڵایەتی یا زانست و بیرکاری ... هتد , وەك

-قوتابی بتوانێت بە شێوازی زانستی بیر بکاتەوەو بڕوای بە زانست هەبێت ... لە چارەسەری هەموو کێشەو بوارێکدا.

-قوتابی بە هەموو ئەرك و مافەکانی لە ناو قوتابخانەو کۆمەڵگە ئاشنابێت.

-قوتابی بتوانێت نەخشە بەکاربهێنێت و نەخشە بکێشێت.

لەدوای هەمو ئەو ئامانجە گشتیانە ئامانجی تایبەتیە کە بەردی بناغەی دەست پێکردن و جێ بەجێ کردنی گشت ئامانجەکانە.

زاراوەی ئامانجە تایبەتیەکان
Educational_Objectives

ئامانجە تایبەتیەکانی پەروەردە , زۆرجار زاراوەی ئامانجە ڕەفتاریەکانی پێ دەوترێت . لەبەر ئەوەی دەبێت لە ڕوانگەی پەروەردەی سەردەمەوە لە ڕەفتاری قوتابیاندا ڕەنگ بداتەوە و بە ڕوونی دیار بێت , بۆیە ئێستا زۆرتر زاراوەی ئامانجە ڕەفتاریەکانی پێ دەوترێت . ئەم ئامانجە کە مەبەستی سەرەکی بابەتەکەیە ..گرنگی و بایەخی زۆری هەیە .. چونکە بنچینەی جێبەجێکردنی گشت ئامانجەکانی تری پرۆسەی پەروەردەیە لە هەموو قۆناغەکانی خوێندندا.

گرنگی ئامانجە ڕەفتارییەکان چییە ؟

مەبەست لە ئامانجە ڕەفتارییەکان ئەوەیە کە بە وردی وەسفی ئەو ڕەفتارە یا ئەو کارامەییە بکەیت کە قوتابی لە کۆتای وانەکە ئەتوانێت ئەنجامی بدات !.. دیارە گرنگی ئەم ئامانجە لەوەدایە کە بە هۆیەوە هەمو ئامانجەکانی تری پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن لە هەموو قۆناغەکاندا جێبەجێدەبێت . هەر کەم وکورتی

یەك لە جێبەجێکردنی ئامانجەڕەفتاریەکاندا گاریگەری زۆری لەسەر سەرجەم پرۆسەکە دەبێت و هەموو ئاستەنگەکان .. لەم دەسپێکەوە دەست پێ دەکەن .. کە بە کورتی گرنگی ئەمانەیە :

یەکەم- مامۆستا ئامانجەڕەفتاریەکان دەکاتە ڕابەرێك بۆ خۆی تا بتوانێت پلان بۆ وتنەوەی وانەکەی دابنێت .. ئەگەر مامۆستا دەستەوستان بوو لە داڕشتنی ئامانجەڕەفتاریەکان ئەوا وانەکە ئەنجامێکی وەهای نابێت.

دووەم – ئامانجەڕەفتاریەکان پرۆسەی فێربوون بۆ قوتابیان ئاسان دەکەن لەبەر ئەوەی قوتابی دەزانێت چی بڵێت یا چ کارامەییەك بکات بۆ نموونە

-قوتابی بتوانێت سێ گۆشەیەکی گۆشەیەکسان دروست بکات.

-قوتابی بتوانێت جۆرەکانی گۆشە بڵێت

-قوتابی بتوانێت نەخشەی هەرێم بکێشێت و ڕووبارەکانی لەسەر دیاری بکات .

بەم شێوەیە قوتابی دەزانێت دەبێت چی بڵێت یا چ کارامەییەك بکات .. بە ئاشکرا دیارە ..مەبەستی فێربوونەکە لای قوتابیان بە تەواوی ڕوونە.. بۆیە بە ئاسانی کار دەکات بۆ ئەوەی ئەو زانیاریە یا ئەو کارامەییە فێر ببێت

سێهەم – ئامانجە ڕەفتارییەکان یارمەتی مامۆستا دەدەن تا بە ئاسانی بتوانێت بەندەکانی پرسیاری تاقیکردنەوە دابنێت تا بەو شێوەیەی کە دروستەو بەرفراوانی تێدایە .. کاتێك مامۆستا توانی ئامانجە ڕەفتارییەکانی وانەکەی بە تەواوی لەسەر شێوەی فرمانی ڕانەبردوو داڕشت وەك (بیڵێ – وێنە بکێشێت لێکبداتەوەو شیبکاتەوە – بەراوردی بکات) دەتوانێت فرمانەکان بکات بە فرمانی داخوازی ... هەموو دەبێتە پرسیار بۆ نموونە

-قوتابی بتوانێت جۆرەکانی گۆشە بڵێ : دەبێت فرمانەکە بکەیتە فرمانی داخوازی دەبێتە پرسیار وەك

جۆرەکانی گۆشە بڵێ ؟

-قوتابی بتوانێت نەخشەی هەرێم بکێشێت : نەخشەی هەرێم بکێشە ... کە وابوو مامۆستا ئەگەر لە پرسیار داناندا هەموو ئامانجەکان ڕیز نەکاو بیکاتە پرسیار , پرسیارەکانی بەر فراوان نابێت.

چوارەم – ئامانجە ڕەفتارییەکان پێوەرێکی وردو لەبارە بۆ هەڵبژاردنی شێوازو ڕێگای وانە وتنەوە بۆ گەیشتن بە وئامانجانەو جێبەجێکردنیان . ئەگەر مامۆستا ئامانجە ڕەفتارییەکە بە وردی دانەڕێژێت دوای ئەوە بیر لەو چالاکیە یا شێوازە بکاتەوە کە بە ئاسانی دەتوانێت جێبەجێ بکات , سەرکەوتوو نابێ .

پێنجەم – یارمەتی مامۆستایان و پەروەردەکاران دەدات بە باشی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن هەڵبسەنگێنن . هەر بە هۆیەوە دەتوانرێت ڕادەی جێبەجێکردنی ئامانجە گشتیەکانی وانەکەو بەرنامەکە بزانرێت و پێوانەبکرێت بە شێوەیەکی نەگۆڕ و دروست , ئەگەر ئامانجەکان .. بە وردی دیار نەبێت بەچی دەزانرێت ڕادەی جێبەجێ کردنیان چۆنە ؟ و چەندە ؟.....

شەشەم : ئامانجە ڕەفتارییەکان – یارمەتی فێرخوازان دەدات کە بیر و هۆشیان یەکبخەن و ئاراستەیان بکات بۆ گەیشتن بەو ئامانجە .. چونکە ئامانجەکان لای قوتابیان ڕوون و دیارن . بەهۆی ئەوەوە قوتابیان بە ئاسانی دەتوانن ئەو چالاکیانە بکەن کە یارمەتییان دەدات بۆ گەیشتن بە مەبەستەکەیان ..

چۆن ئاما نجە ڕەفتارییەکان دادەڕێژێت ؟

بۆ داڕشتنی ئامانجە ڕەفتارییەکانی هەر وانەیەك پێویستە زۆر بە کورتی ڕەچاوی ئەمانە بکەین:

-بە وردی و ڕونی دەستنیشانی ئەو زانیاررییە یا ئەو کارامەییانەی بکەین کە مەبەستمانە قوتابیان بیڵێن یا پێی هەڵسن و ئەنجامی بدەن لە دوای کۆتای

بابەتەکە یا وانەکە . ئەگەر مامۆستایەك پێش چوونە ژووری پۆل .. هیچ ئامانجێکی دانەڕشتبێ و نەزانێت بۆچی دەچێتە ژوورەوە ؟ ... کوێرانە چی جێبەجێ دەبێت ؟...

بە وردی ئەو ڕەفتارەی کە مەبەستمانە فێرخواز پێی هەڵسێت دیاری بکرێت ...بۆ نموونە مەبەستمانە کە قوتابی بتوانێت – هۆیەکانی زۆربوونی دانیشتوانی شاری سلێمانی دەستنیشان بکات ... یا مەبەستمانە قوتابی ژمارەیەکی

دوو ڕەنوسی کەرەتی ژمارەیەکی سێ ڕەنووسی بکات , یا قوتابی بتوانێت نەخشەی بیرە نەوتەکانی عێراق دروست بکات ...هتد ئەم هەنگاوە زۆر گرنگە کە بە وردی شێوەو تایبەتمەندی و جۆری ئەو ڕەفتارە کە مەبەستمانە دیاری بکرێت .تا بە کاتێکی کەم و ڕێگایەکی کورت بگەینە ئەوەی گەرەکمانە ...

-دەبێت ئامانجە ڕەفتارییەکان بە شێوەك دابڕێژرێت بە دروستی بتوانین پێوانەی بکەین و بە چاو بیبینین, بۆ نموونە قوتابی بتوانێت بەشەکانی گوێ ی مرۆڤ بڵێت .. ئەم ئامانجە قابیلی پێوانەیەو دەتوانین بزانین ڕادەی جێبەجێکردن لە چ ئاستێکدایە؟

-دەبێت ئامانجی ڕەفتاری وا دابڕێژرێت ڕەنگدانەوەی ئەنجامی فێربوون بێت نەك باسی پرۆسەی فێربوونەکە بکات .. تا بابەتی فێربوون نەبێتە ئامانج . بەڵکو ئەو بابەتە وەسیلەیەکە بۆ جێبەجێکردنی ئامانجەکانی فێربوون –بۆ نموونە لە وانەی ئایندا ...هەڵەیە بڵێین پێناسەی دەست نوێژ بکە – بەڵکو دەبێت ئامانجەکە وا دابڕێژین فێرخواز بتوانێت مەرجەکانی دەست نوێژگرتن جێبەجێ بکات.

-نابێت لە داڕشتنی ئامانجە ڕەفتارییەکاندا دوو ئەنجامی فێربوون هەبێت لە یەك کاتدا وەك :

-قوتابی بتوانێت نموونە لەسەر فرمانی تێپەڕ بهێنێتەوە , بەراوردی فرمانی تێپەڕو تێنەپەڕ بکات.

نمونە (2) قوتابی بەشەکانی چاوی مرۆڤ بڵێ وهۆی ڕەنگاو ڕەنگی چاوی مرۆڤ لێکبداتەوە .

-دەبێت هەموو ئەنجامێکی ڕەفتاری ئەمانەی تیا هەبێت .

ئەو ڕەفتارەی کە دەبێت قوتابی بیکات وەك (بیڵێ , لێکی بداتەوە , بەراوردی بکات , ئەنجامی بدات ... هتد مەرجەکانی بارودۆخەکە ڕوون بکرێتەوە وەك بەکارهێنانی ڕاستە – گەڕانەوە بۆ کتێبی خوێندن – بەکارهێنانی بۆیە

(وەك بێ هەڵە بە وردی 80٪ – چۆنیەتی – (ڕەفتار – مەرجەکان Degree - هەروەها پێوەری باشی ئەو ڕفتارە)

پێوەر) بە ڕوونی دیاری دەکرێت . زۆر جار هەندێك هەڵەی باو لە داڕشتنی ئامانجە ڕەفتارییەکاندا دەبینرێت وەك:

-کاتێك باسی ڕەفتاری مامۆستا بکرێت لە بری قوتابی بۆ نموونە:

-پەرەسەندنی توانای بیر کردنەوەی قوتابی.

-باسکردنی پرۆسەی فێربوون نەك ئەنجامی فێربوون بۆ نموونە....

-قوتابی زانیاری لەسەر شێوازی دروستکردنی نەخشە هەبێت کە دەبێت ئەم ڕستەیە وا دابڕێژرێت بە دروستی پێوانە بکرێت . (قوتابی بتوانێت نەخشەی هەرێمی کوردستان بکێشێت و شارە گەورەکانی لەسەر دیاری بکات)

-بوونی پتر لە یەك ئامانج لە کاتی داڕشتنی ئامانجەکاندا وەك قوتابی ناوی سەرۆك کۆماری کوردستان بڵێ و هۆی ڕووخاندنی کۆمارەکە بژمێرێت.

-پێشنیاری پلانێك بۆ چارەسەری پیسبوونی ژینگە بکات و کاریگەری پیسبوونی ژینگەباس بکات.

-قوتابی بەهۆی پرگالەوە گۆشەی سێگۆشەکە پێوانە بکات و بچوکترین گۆشە دیاری بکات و بیخوێنێتەوە .

-دارشتنی ئامانجێکی گشتی کە تەنها لە یەك وانە یا لە یەك بابەتدا ناتوانرێت جێبەجێبکرێت بۆ نموونە قوتابی بتوانێت جیاوازی تاکەکان تێبگات.

-بەکارهێنانی هەندێ رەفتاری ئالۆز ز نادیار وەك قوتابی لە بایەخ و کاریگەری ئاووهەوا لەسەر رووەکی سروشتی تێبگات.

سەرچاوەکانی وەرگرتن و هەلهێنجانی ئامانجە پەروەدەییەکان

ئامانجە پەروەردەییەکان لە چەندین سەرچاوەوە وەردەگیرێت گرنگترینیان:

-قوتابی - خوێندکار - فێرخواز :

گومان لەوەدا نیە کە گشت ئامانجە پەروەردەییەکان بۆ قوتابی دادەنرێت ..تا هەولبدرێت لە ژێر سەرپەرشتی و ئاراستەی مامۆستادا جێبەجێببێت . لەبەر ئەوە پێویستە تایبەتمەندی گەشەکردن و پێداویستی و توانا و حەز و ئارەزوی قوتابی بە باشی رەچاوبکرێت .. لە کاتی دارشتنی ئامانجە پەروەردەییەکاندا .. هەروەها جیاوازی کەسی لە نێوان قوتابیاندا لەبەرچاو بگیرێت . لەلایەکی دی دەبێت مەرجەگرنگەکانی فێربوون وەك پێگەین – هاندان و بەشداری کاریگەری قوتابی لە پرۆسەی فێربوون ... لەکاتی دانانی ئامانجەکاندا بایەخی تەواوی پێبدرێت.

-کۆمەلگە لە رووی سروشتی و کێشەو ئامانجەکانی و خوو نەریت و پێداویستیەکانی ... بە سەرچاوەیەکی بنەرەتی گرنگ , لە دارشتنی ئامانجە پەروەردەییەکان دادەنرێت لەبەر ئەوەی کۆمەلگە لە کۆمەلێك رژێمی (سیاسی وئابووری

-کۆمەلایەتی – فێربوون و یاسا و ئاین) پێکدێت کە هەریەك لەو رژێمانە لە کۆمەلگەدا رۆلی خۆی هەیە – بۆیە دەبێت ئامانجە پەروەردەییەکان تایبەتمەندی هەریەك لەو رژێمانەی ناو کۆمەلگە لەبەر چاو بگرێت و سەرچاوەیەکی هەلهێنجانی ئامانجەکان بێت.

-بابەتەکانی خوێندن

بنەمای دانان و هەلبژاردن و دیارکردنی ناوەرۆکی وانەکانی خوێندن بەسەرچاوەیەکی گرنگی هەلهێنجانی ئامانجەکانی پەروەردە دادەنرێت

لەبەر گرنگی ئامانجەکان ...میللەتان هەموو توانائابووری و کۆمەلایەتی و رۆشنبیری خۆیان دەخەنە خزمەت جێبەجێکردنی ئامانجە پەروەردەییەکان لەبەر ئەوەی ئەم ئامانجانە کاریگەری تەواوی لەسەر ژیانی تاك و کۆمەلگە هەیە و چۆنایەتی توانا ولێهاتوویی و جۆری بیرکردنەوەکانی ئایندە دەبەخشێت لەبەر رۆشنایی ئەو توێژینەوەیەی سەرەوە, ئەم پرسیارە دێتە پێشەوە ..کە پێویستی بە وەلامدانەوەیە ...بەبێ دواکەوتن ...ئەویش ... ئایا ئامانجە پەروەردەییەکان لە باشوری کوردستاندا بە روونی دارێژراوە ؟چی بۆ ئەوە کراوە ؟ لە وەلامدا دەتوانین بلێین وەك پێویست کاری بۆ نەکراوە ...تا

ئێستاش ئامانجەکانی پەروەردە بە روونی دانەڕێژراوە...

ئەوەش کۆسپێکە لەبەردەم گەشەکردن و گۆڕانی پەروەردە لەم هەرێمە بۆیە پێویستە:

زۆر پێویستە ئامانجەکان ڕوون و ئاشکرابن و توانای جێبەجێکردنیان هەبێت . نابێت ئامانجی وا دابنرێت کە نەتوانرێت جێبەجێبێت . بە جۆرێک هەموو ئامانجەکان توانای بە رەفتاری کردنیان تێدابێت .

-کۆنگرەیەکی پەروەردەیی تایبەت بە داڕشتنی ئامانجە پەروەردەییەکان ببەسترێت ... بە شێوەکی زانستی ... ئامانجە پەروەردەییەکانی هەرێمی کوردستان بە روونی لەو کۆنگرەیەدا دەستنیشان بکرێت .

- ئامانجە گشتیەکانی پەروەردە لە هەرێمدا داڕێژرێت ببێتە جێگر و ئەلتەرناتیڤی پەروەردەی سەردەمی لە ناوچوو..

-دیاریکردنی ئامانجەکانی گشت قۆناغەکانی خوێندن , کە تێیدا گەشەکردنی قوتابی و خوێندکار لە رووی جەستەیی و ژیری و کۆ مەلایەتی و ویژدانی بە پێی قۆناغەکەی بایەخ پێبدرێت و رەچاوبکرێت.

-ئامانجەکانی خوێندنی وانەکان لە گشت قۆناغەکاندا دەستنیشان بکرێت بەم شێوەیە:

- ئامانجی خوێندنی زمانەکان ... ئامانجی خوێندنی زمانی ئینگلیزی یا عەرەبی لە قۆناغی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی..

- ئامانجی خوێندنی کۆمەلایەتی...

- ئامانجەکانی گروپی زانستەکان ...هتد بەم شێوەیە لەگەڵ دیاریکردنی ئامانجەکانی خوێندنی هەر وانەیەك لە گشت پۆل و قۆناغێکدا .

بەم شێوەیە داڕشتنەوەی ئامانجە پەروەردەییەکان بە شێوەیەك لەگەڵ گۆڕانکاریە سیاسی و ئابووریەکانی کوردستان بگونجێت . کاریگەری باشی دەبێت لەسەر گشت کایە پەروەردەییەکان . هەروەها پێویستەمامۆستایان بە شێوەیەك ئامادەبکرێن و رابهێنرێن کە بە ئاگابن لە گشت ئامانجەکان ..لێهاتوو بن لە داڕشتنی ئامانجە رەفتاریەکاندا ... کە بەڕاستی یەکێك لە کارامەیی مامۆستای زۆر باش ئەوەیە شارەزا و بە توانا بێت لە داڕشتنی ئامانجە تایبەتیەکانی وتنەوەی وانەدا تا بتوانێنێت بارودۆخی گونجاو و پلانی باش بۆ جێبەجێکردن و بە رەفتارکردنی ئامانجەکان دابنێت و هەبێت .

سوودم لەم سەرچاوانە وەرگرتووە

- بەکارهێنانی ئامانجەکانی فێربوون لە هەموو بابەتەکاندا، جودت أحمد سعادة 1991
- رژێمی پۆلێن کردنی ئامانجە پەروەردەییەکان، بنجامن بلوم، وەرگێڕانی /محمد الخوالدة 985
- داڕشتنی ئامانجە پەروەردەییەکان و ئامانجەکانی فێربوون، د. جودت أحمد 2001
- گۆڕانکاری پەروەردەیی و پەرەپێدانی بەرنامەکانی، فؤاد قەرەداغی
- دەقی ئامانجە پەروەردەییەکانی کۆنگرە پەروەردەییەکانی عێراق ساڵی 1970-1981ز

هەنگوین- شیر- هێلکە- ئاو بۆ جوانکردنی پێست

ن/ سۆفی لاکۆست

بەرهەمەکانی شانەی هەنگ

هەنگوین

له هەموو وڵاتانداو بەجیاوازی سەردەمەکانی رابووردوو هەنگوین له پێکهاتەی ئامادەکراوەکانی جوانکاریدا، بەکارهێنراوە. کیلۆ پاتره بەشیری مێیەی گوێدرێژ تێکەڵ بەهەنگوین خۆی شوشتووه. پۆپی Popee ژنی ئیمپراتۆری رۆمانی نیرۆن، روخساری خۆی بەهەنگوین و شیر چەور دەکرد تاکو هەمیشه پارێزگاری لەگەنجێتی خۆی بکات. هەنگوێن کۆمەڵێك خەسڵه تی سەرسوڕهێنەری له پاراستنی لەش و خاوێنکردنەوەیدا هەیە، بەشێوەیەك وای له بابلی و ئاشوری و فارسه دێرینەکان و دانیشتوانی کریت کردووه جەستەی پادشاکانیان له تابوتی پڕ له هەنگویندا بپارێزن له جیاتی ئەوەی وشکییان بکەنەوه (تەحنیتیان بکەن). شاژنه مارگۆ Margot (ژنی یەکەمی پاشا هنری چوارەم که بەسەر کێشییە سۆزدارییەکانی ناسرابوو) رۆژانه دەم و چاوی بەهەنگوین چەور دەکرد بۆ پاراستنی رەنگه پەمەییەکەی پێستی. له خووەکانی خاتو (دو باری)ش (متمانه پێکراوی پاشا لویسی پانزەهەم) دەمامکی له هەنگوین دروست دەکرد و پاشان دەم و چاوی بەئاوی

ســـازگار دەشـــت. هـــەنگوین بـــە شـــەكرو ڤیتامینـــەكان دەوڵەمەنـــدەو دژەتـــەنی (inhibine)ی تێدایـــە. خەســـڵەتە پاكژكەرەوەكانی و ئاسانكردنی سارێژكردنەوەی برین و زام وایكـردووە لـەپێش چـەندەها سـەدەوە بـۆ تیمـاركردنی برینـداری و سـوتاوی بـەكاردبێت. هـەروەها بـەزۆر شـێوەی جیاواز بۆ بایەخ پێدانی هەمیشەیی بەپێست بەكاردێت و خاوێنی دەكاتەوەو رەونەق و شەوقێكی پێدەبەخشێت.

باشترین رەگەزە لە پێكهاتەی ماسكە تایبەتییەكانی بۆ جوانكاری بەكاردەهێنرێن و بۆ هەموو جۆرەكانی پێست دەشێت و پێست تەڕو بڕ دەكات و دەیپارێزێت و خۆراكی پێویستی پێدەبەخشێت.

هـەنگوینی گـوڵی جـاترەو لاوەنتـەو گوڵبەنـدی شـاخی بەهۆی خەسڵەتی پاكژكەرەوە یان لەگەڵ پێستی تێكەڵ و پێستی چەوردا دەگونجێن.

هـەنگوینی گـوڵی داوجـەوی (ئەكاسـیا) و گـوڵی گوڵـە بـەڕۆژە بـۆ هـەموو جۆرەكـانی پێسـت دەبێـت. هەرچـی هەنگوینی گوڵی شابەڕووە (كەستانە) لە حاڵەتی تووش بـــوون بەپەڵـــەی پێســـت و زیپكـــە ســـورە Couperose بـــەكاردەهێنرێت. بـــۆ چارەســـەركردنی شـــوێنەوارەكانی پیربوون لەسـەر پێسـت هـەنگوینی گـوڵی پرتـەقاڵ و گـوڵی لیمۆ زۆر باشن.

مۆمی شانەی هەنگ

مۆمی شانەی هەنگ بەمادەیەكی نمونـەیی دادەنرێت لـە ئامـادەكردنی ئـەو هەتوانانـەی بـۆ چـاودێریكردن و بایـەخ پێـدان بـەدەم و چـاو بـەكاردەهێنرێن. چـونكە مادەیـەكی خـــاوێن و سروشـــتیەو نەرمییـــەكی نمونـــەیی بەپێســـت دەبەخشێت و تەڕوبڕی دەكات و وای لێدەكات مادە شلەكان هەڵنەمژێت. مـۆمی شـانەی هـەنگ بەمادەیـەكی زۆر هـەژارە بەرەگـــەزە خۆراكییـــەكان، بـــەڵام بەرەگـــەزێكی ســـەرەكی دادەنرێت و ئەو ئامادەكراوانەی لەگەڵدا تێكەڵ دەكرێت كە بـەمادە زینـدووەكان دەوڵەمەنـدن. میسـرییە دێرینـەكان بەمادەیـەكی زۆر بـەنرخییان دانـاوەو لـە دروسـت كردنـی مادەكانی جوانكارو وشككردنەوەی مردووەكاندا بەكاریان هێناوە.

دەنكە هەڵاڵەی گوڵ Pollen

كاتێـك هـەنگ سـەری دەكـات بـەناو گوڵـدا بـۆ مـژینی شیلەكەی دەنكە هەڵاڵەی پۆرگی گوڵەكە (ئەندامی نێرینـەی گـوڵ) دەچـێت لەسـەرییەوە، لـە كاتێكـدا بـۆ شـانەكەی دەگەڕێتـەوە دوو فڵچـەی بچـوكی قاچـەكانی دواوەی بـۆ لێكردنـەوەی ئـەو دەنكـە هەڵاڵانـە بـەكاردەهێنێت كـە بەسـەرییەوە نوسـاون ئـەم دەنكـە هەڵاڵانـە كۆدەكاتـەوەو بەكـەمێك لـە شـیلەی گـوڵ تـەڕییان دەكـات پـێش ئـەوەی شانەكە بچنێت. دەنگە هەڵاڵە بریتییە لە پرۆتینی خەست و ئەنزیم و ڤیتامین و، زۆرێك لـە كانزا پێویست و دژە تەنـەكان (Antibiotiques)ی تێدایە. بەدەگمەن نـەبێت دەنكە هەڵاڵـە بـۆ دەرەوە بەكارنایـەت، بـەڵكو دەچـێتە پێكهاتـەی مـادە كرێنەر، یان داتاشەرەكانەوە.

هەنگوینی شاهانە:

پاڵەی هەنگەكان دەریدەدەن و بۆ خۆراكی شاژن تایبەت كراوە، هەر لەبەر ئەوەش بەخۆراكی شاهانە ناو دەبرێت. لە هەنگوین یان دەنكە هەڵاڵە كەمتر دەستدەكەوێت و لەبەرئەوە لـە هـەردووكییان گـرانترە. ئـەو خۆراكە بریتییـە لـە مادەی پرۆتینی خەستی چالاككەر كە وەك چارەسـەرێكی نـاوەكی بـۆ بەرهەڵسـتی كردنـی شـەكەتی و فشـاری دەروونـی و زیـادكردنی بـەرگری لـەش و... هتـد بـەكاردێت. هـەروەها خۆراكی شـاهانە دەچـێتە پێكهاتـەی ئـەو ئامادەكراوانـەی جوانكارییەوە كە دژی پیربوونی پێست كار دەكەن.

هەنگوینی تاكە یەك گوڵ.. یان هەموو گوڵێك؟

هەنگوێنی هەموو گوڵێك ئەو تێكەڵەیەیە لە هەنگوین كە هەنگ لە دەنكە هەڵاڵەو مژینی شیلەی ئەو گوڵانە دروستی دەكات كە گوڵی جۆراوجۆرن و سەر بەیەك خێزان یان چەند خێزانێكـی رووەكـین. لـەژێر ئـەم نـاوەدا واتـە (هـەنگوینی هـەموو گوڵێـك) لەوانەیـە فرۆشـیار جـۆری سـاختەت پـێ بفرۆشـێت و دەتوانێـت تێكەڵـەی چـەند هـەنگوینێكی هاوردەت بەو ناوەوە پێ بدات، هەروەها كارێكی ئەستەمە كـۆنترۆڵی جـۆری ئـەو گوڵانـە بكرێـت كـە هـەنگ دەچـێتە سەرییان، بۆ نمونە لە هەنگوینی كورسیكیدا هەنگ شیلەی گوڵەكـەتان و گوڵـە بـروق (رووەكێكـە لـە خێزانـی زەمبـەقی) هەڵدەمـژێت و ئـەو هەنگوینـە دروسـت دەكـات كـە بـەوە جیادەكرێتـەوە رەنگـی زۆر كاڵـەو بـۆنێكی كـەمی لێـدێت، هەرچی هەنگوینی یۆنانییە Attiki زۆر سوك و نەرمە، كە لـە

ئەنجامی مژینی شیلەی گوڵە جاترەو داری دارستان و گوڵە کێویلەکانەوە دروست دەکرێت.

بەڵام شانبەشانی ئەم جۆرە هەنگوینە باشانە لە بازاڕدا جۆری دیکەی سەیر دەبینین کە چاودێرییان لەسەر نییە، هەروەها جۆرێك لە زیادەڕۆیی لە ناولێنانی هەندێکیشیاندا دەبینین. دەرئەنجام، ئەگەر لەسەرچاوەی هەنگوینەکەو تووش نەبوونی بەپیسبوونی کشتوکاڵی دڵنیانەبوون، ئەوا هەنگوینی تاك گوڵ هەڵبژێرن. هەنگوینی جاترەو لاوەنتەو گوڵبەندی شاخ و دارە بەردارەکان بۆ پێست لە هەنگوینی گوڵەکانی دیکە باشترن چونکە هەڵگری سیفەتەکانی هەنگوینەکەو گوڵەکەشن پێکەوە. دوا ئامۆژگاری: واباشترە هەنگوینی رەنگ تۆخ بۆ بایەخدان بەپێست بەکاربێنن چونکە بەدەیەها جار بەخوێ کانزاییەکان (کالیسیۆم، زنك، سیلیسیوم، پۆتاسیۆم، مس،...) دەوڵەمەندترە لە هەنگوینی رەنگ کاڵ.

هەنگوینی شاهانە لەبەرئەوەی زۆر گرانە پێویستە ئاگاداری ئەوەبین کە هەندێك لە پیشەوەرانی دروستکردنی ئەو مادانە لە هەنگوین برێکی زۆر کەم لەو هەنگوینە دەکەنە ناو ئامادەکراوەکانی جوانکارییەوە بۆ ئەوەی بتوانن لەسەر قووتووەکانی بنوسن لە "هەنگوینی شاهانە دروستکراوە".. دەتوانین هەنگوینی شاهانەی تازەمان دەست بکەوێت و لە بەفرگرەدا هەڵیبگرین و ئەمەش باشترین رێگەیە بۆ دڵنیابوون لە چۆنێتییەکەی. دەتوانین لە دروستکردنی ماسکی دەموچاو یان کرێمەکانی جوانکاریدا بەکاری بهێنین، بەڵام گرنگی نرخەکەی دەبێتە رێگر لەبەردەم بەردەوام بوون لەسەر ئەم کردارە. لەبەرئەوە وا باشترە هەنگوێنی ئاسایی تێکەڵ بەهەنگوینی شاهانە بەکاربهێنین (رێژەی هەنگوینی شاهانە تێیدا بەرامبەر یەك لە سەدە). هەروەها هەڵگرتنی هەنگوین بۆ ئەوەی رۆژانە لەشێوەی چەند دڵۆپێکدا بەیانییان بیخەینە ژێر زمانمان، زیندوێتی و چالاکی تەواومان پێدەبەخشێت.

مێوی هەنگوین Propolis

مادەیەکی کەتیرەییە، هەنگ لە گۆپکەو توێکڵی هەندێك دارو درەخت کۆی دەکاتەوە بۆ گرتنی کون و درزی شانەکەی و بەهێزکردنی خەپلەکانی هەنگوینەکەی. بەربەستێکی راستەقینەیە دژی میکرۆب، هەنگ وەك پاکژکەرەوەیەکی قاچ لەبەردەم شانەکەیدا بەکاریدەهێنێت و لێرەوە ناوە لاتینییەکەی پروپۆلیس (Propolis) هاتووە ماناکەی واتە "لەبەردەمی شاردا". دژی میکرۆبەو بەقڕکەری کەڕووەکان دادەنرێت و دژە تەنەو یارمەتی سارێژکردنی زام و برین دەدات. لەبەر ئەم خەسڵەتانەی مێوی هەنگوین دەچێتە پێکهاتەی ئەو هەتوانانەوە کە لە چارەسەرکردنی سوتاوی و ئەکزیمادا بەکاردەهێنرێن و لەو بارانەشدا کە پێست تووشی وشکبوونەوە دەبێت. بەشێوەی جیاواز هەیە (کەبسول، پەمپ، بەشێوەی شل، هەویری ددان، یان بنێشت...هتد)، بەشێوەی ناوەکی بەکاردەهێنرێت لەبەرئەوەی کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی بۆ سەر کۆئەندامی هەناسەدان هەیە.

شیرو بەرهەمەکانی:

شیرو ماست و توێژەکەیی و پەنیری سپی و کەرەی تازە (Creme fraiche) هەموویان لەبەرهەمەکانی شیرن و لەگەڵ شیر خۆیدا لە پێکهاتەی ئامادەکراوە سروشتییەکانی جوانکاریدا زۆر بەسوودن. بەئاوو مادە چەورییەکان دەوڵەمەندن و ڤیتامین و کانزاکانییان تێدایە. پێکهاتەی ئەم مادانەو دروست کردنییان لە ئامادەکردنی ماسکەکانی جوانکاری و شلەکانی خاوێن کردنەوەی پێست یارمەتیدەرن.

پێستی دەم و چاو بەهێواشی و لەسەرخۆ بەبەرهەمەکانی شیر خاوێن دەکرێتەوە کە رەونەق و بوژانەوە بەپێستەکە دەبەخشن. مادەی گونجاو (شیر، یان کەرە یان قەیماغ یان سەرتوێژی ماست، یان پەنیری سپی) هەڵدەبژێرێت بەپێی جۆری ئەو ئامادەکراوەی بۆ مەبەستی جوانکاری دەویسترێت ئامادەبکرێت، چونکە جیاوازی لەنێوان ئەم بەرهەمانەی شیر لە بەکارهێنانیاندا دەگەڕێتەوە بۆ لایەنی پێکهاتەکەی (واتە خەسڵەتە فیزیاییەکانی) نەك لایەنی کاریگەرییەکەی کە هەموویان لەیەك دەچن.

هێلکە

زەردێنەی هێلکە بەچەوری و مادەی لیسسین Leccihine دەوڵەمەندەو بەخۆراکێکی نمونەیی بۆ پێست دادەنرێت، ئاسایی لە ئامادەکردنی ماسکی دەموچاو بۆ مەبەستی خۆراکپێدان و چالاککردنەوەی پێستی وشك و ئاسایی بەکاردێت. هەرچی سپێنەکەشییەتی رێگە دەدات بەراکێشانی پێست و تەسككردنەوەی کونیلەکان و خاوێکردنەوەی پێست، بناغەیەکی باشە بۆ ماسکی پێستی چەور یان تێکەڵ.

گڵ= چارەسەرێکی دێرین

هەر لە کۆنەوە زاناو پزیشکەکانی یۆنان و رۆمان (جالیان، دیوسکوریدس، بلین،...) ئاماژەیان بەخەسڵەتە پاکژکەرەوەو چالاککەرەوەکانی گڵ داوە کە یارمەتی سارێژکردنی برین و چارەسەرکردنی ژەهراوی بوون دەدات، بەڵام یەکەم لێکۆڵینەوەی زانستی کە خەسڵەتەکانی گڵ سەلماند بێت لەسەرەتای سەدەی بیستەمدا بوو. دواتر پزیشکەکان ئامۆژگارییان کردین بەبەکارهێنانی ناوەکی و دەرەکی گڵ وەك یەك وەك بەکارهێنانی لە: هەوکردنی قورگ، هەوکردنی جومگەکان، کەمی کانزاکان لەلەشدا، تێکچوونەکانی هەرس و جگەر... هەرچی بەکارهێنانییەتی لە بواری جوانکاریدا ئەوا هەموو جۆرەکانی گڵ سەوز یان سور یان سپی چالاکییەکی تێبینیکراوییان بەخۆوە بینیوە بەتایبەتی لە چارەسەرکردنی پێستی چەورو کەموکورییەکانی پێست.

لە هەموو بارەکانداو بەهەر رێگەیەك بەکاربێت پێویستە رەچاوی ئەم رێسایانەی خوارەوە بکرێت:

—دەتوانرێت گڵ بەهێواشی گەرم بکرێت، بەڵام بەهیچ شێوەیەك نابێت بکوڵێنرێت.

—پێویستە راستەوخۆ دوای بەکارهێنان فڕێ بدرێت، نابێت کە مادەی گڵ دووجار بەکاربێت.

—پێویستە ئەو زەیتە بۆندارانەی دەیکەینە ناو گڵەکەوە پێشتر بەهۆی ئەلکهول یان زەیتی زەیتوونەوە روونبکرێنەوە.

—مەهێڵە گڵەکە بەپێستەکەتەوە وشك بێتەوەو شەق شەق ببێت.

هەر کە خەریك بوو رووەکەی وشك بێتەوە بەهۆی لیمۆی ترش و روونکراوە بەئاوی کانزایی خاوێنی بکەرەوە.

—لە دوای هەر بەکارهێنانێکی (بەشێوەی ماسك یان کە مادە...) دەم و چاوت بەشێرێکی شیلەتێن یان نەرمکەرەوەیەك یان لوسیۆن خاوێن بکەرەوە.

—**تێبینی:** هەندێك جار گڵ لەرێگەی دەمەوە دەخورێت (یەك کەوچکی گەورە لەناو کوپێك ئاوداو رۆژانە بەکاردێت) بۆ چارەسەرکردنی ئەو پێستانەی پەڵەیان پێوەیە یان تووشی هەندێك نەخۆشی بوون.

بەڵام نابێت ئەو کەسانە پەیڕەوی ئەم چارەسەرە بکەن کە گرفتی یان گیروگرفتی ریخۆڵەیی توندییان هەیەو، ناشبێت لەگەڵ دەرمانی دیکەدا بخورێت.

سەوز، سپی، یان سوور؟

لە بازاڕ گڵ بەرەنگی جیاواز هەیەو بەگشتی هەمان خەسڵەتییان هەیە. بەڵام گڵی سەوز زیاتر ناسراوە بۆ بەکارهێنانی لە بایەخدان بەپێست، هەرچی سپییەکەیە بەگشتی بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی کۆئەندامی

هەرس بەکاردێت، بەشێوەی بۆدرە لە بازاڕ بیکڕە چونکە بەکارهێنانی بەم شێوەیە ئاسانترە.

ئاو:

لەسەدا بیستی ئاوی لەش لە پێستدایەو پێستیش لە 70٪ی ئاوە.... جۆری پێست تاکو ئاستێکی زۆر بەندە بەڕێژەی پەیتی ئاوەوە. ئەگەر بڕی ئاو لەلەشدا کەمی کرد کاردەکاتە سەر پێست. لەبەرئەوە وا پێویست دەکات رۆژانە ئەو بڕە دیاریکراوە (لیترونیوێك) بخۆینەوە کە پزیشكو شارەزایانی تەندروستی ئامۆژگاریمان دەکەن. چونکە ئاو بۆ لەش پێویستەو لاوازترت ناکات بەڵکو جوانترت دەکات.

چ جۆرە ئاوێك بۆ دەمو چاومان بەکاربێنین؟

دەتوانرێت ئاوی بەلوعە بۆ لابردنی کرێمی خاوێنکردنەوەی ئارایشت یان پاکو خاوێنی دەمو چاو بەکاربێت. بەڵام ئاگاداربن ئاوی بەلوعە کلسییەو لەوانەیە پێست تووشی وروژان بکات.

کەواتە وا باشترە تونیك tonique یان ئاوی کانزایی minerale یان گەرمە ئاو thermale بەکاربێنن، گرنگ ئەوەیە لە دوای دەمو چاو شتن نەیەڵیت ئاوەکە بەدەمو چاوتەوە وشك بێتەوە، بەڵکو بەخاولی یان پارچە قوماشێکی خاوێن وشکی بکەرەوە. چونکە خانەکانی چینی کیراتین لەکاتی بەرکەوتنی لەگەڵ ئاودا دەئاوسێنو لەوانەیە بتەقن. بەمانایەکی دیکە ئەگەر ئاوەکە وشك نەکەیتەوە پێستی دەمو چاوت بەهۆی مانەوەی ئاوەکەوە وشك دەبێتەوە لە جیاتی تەڕوبڕکردنی.

لەوانەیە هەندێك ئاوی کانزایی یان گەرمە ئاو (بەپێی سەرچاوەکەی) هەستیاری بۆ پێست دروست بکەن. بەڵام ئاوی Aix، Rocuous، Evian، Mont، Oree du bois، Plancoet (ئەو ئاوە کانایيانەی لە فەڕەنسا هەن)، ئاوی هاوسەنگنو بڕی کانزاکان تیایاندا هاوسەنگەو لەگەڵ هەموو جۆرەکانی پێستدا دەگونجێن. سەبارەت بەپێستی هیلاك یان تووش بوو بە هەندێك نەخۆشی پێستو ئەکزیما تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە ئەم گەرمە ئاوانەی خوارەوە بۆیان دەگونجێت:

Molitg- les، labourbou le، Avene- les Bains، Bains، Negrac، la Roche Posay، Rochefort –ser- Mer، chitau، Saint- les Bains، Uriage- Rozana، Saint- Alban (کانیيان سەرچاوەی ئاون لە فەڕەنسا)، بۆ بەدبەختی ئەم گەرمە ئاوە بەکانزاو بیکاربۆنەکانو سۆدیۆم زۆر دەوڵەمەندن. لەبەرئەو خانمەکەم ئەگەر بۆ شوێنێك رۆیشتی گەرمە ئاوی لەم شێوەیەی لێ بوو ئاوی پێویست بۆ ئامادەکراوە جوانکارییەکانت لەگەڵ خۆت بەرە.

لە هەموو بارەکاندا ئەگەر ویستت خۆت ئامادەکراوەکانی جوانکاری دروست بکەیت ئاوی کانزایی بەکاربهێنە لەجیاتی ئاوی بەلوعە چونکە ئەوەی دووەمییان کلسی تێدایە.

پەرچڤەی: سۆز مەحمود

گۆڕانی ئاووهەوا
لە دەرەوەی چوارچێوەی کۆنترڵکردنە

نووسینی: دکتۆر ئەحمەد شەربینی

حکومەتی بەریتانی لەم دوایەدا راپۆرتێکی زانستی گەورەی بەناونیشانی (لە گۆڕانی مەترسیداری ئاووهەوا دووربکەوەرەوە) بلاوکردەوە، جەختی لەوە کردەوە زیادبوونی چڕی گازەکانی پەنگ خواردنی گەرمی لەوانەیە ببنە هۆی روودانی کاریگەری زۆر مەترسیدارتر لەوەی پێشتر چاوەڕوان دەکرا.

راپۆرتەکە دەڵێت هیچ فرسەتێك لە بەردەممانـدا نەماوە تەنها فرسەتێکی زۆر بچوك نەبێت بۆ ئەوەی ئاستی دەرپەڕینی گازەکانی پەنگ خواردنی گەرمی لەژێر ئاستی مەترسیداردا بهێڵێنەوە. هەروەها تاوێرە سەهۆڵییەکان لە گرینلاند دەتوێتەوەو لەوانیە ببنە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی ئاوی دەریا و ئۆقیانووسەکان بەڕێژەی حەوت مەتر لە ماوەی ساڵانی هەزارەی داهاتوودا.

راپۆرتەکە ئاماژەیدا کە وڵاتە هەژارەکان زیاتر بەهۆی ئەم کاریگەرییانەوە زیانمەند دەبن. هەروەها راپۆرتەکە کۆمەڵێك بەڵگەی زانستی کۆکردۆتەوە کە زانایانی بەشداربوو لە کۆنگرەی وەزارەتی رەوگەی ئاووهەوای بەریتانی پێشکەشییان کردبوو. ئەو کۆنگرەیە دوو پرسیاری خستە روو یەکەمیان: **ئایا ئاستی دەرچوونی گازەکانی پەنگ خواردنی گەرمی کە بەئاستی زۆر دابنرێت چەندە؟**

دووەم: ئەو هەڵبژاردنانەی لەبەردەممماندایە بۆ دروکەوتنەوە لەم ئاستە کامانەن؟

وەزیری ژینگە مارگیت بیکین رایگەیاند کە ئەنجامە کۆتاییەکانی راپۆرتەکە بۆ زۆر کەس وەك شۆکێکی گەورە وا دەبێت. هەروەها وتی:- ئەو مەسەلەیەی رای گشتی پێی ئالودە نابێت.. ئەو تێگەیشتنەیە کە ئێمە خەریکە لە خاڵی گۆڕان نزیك دەبینەوە کە لەو خاڵەدا ناتوانین کارەکان وەك پێشتر بۆ دواوە بگەڕێنینەوە.. بێگومان ئێمە ناڵێین ئەمە لەماوەی پێنج خولەکدا روودەدات، بەڵکو بەدرێژایی هەزار ساڵ لەوانەیە

روبدات، بەڵام ئەوەی دەمەوێت خەڵك بیزانێت ئەگەر روبدات لە چاككردنەوەیدا شكست دەهێنین.

تۆنی بلێر سەرۆك وەزیرانی بەریتانیا بەدەستی خۆی پێشەكی راپۆرتەكەی نووسیوەو تێیدا دەڵێت: ئاشكرایە لە ئێستادا دەرچوونی گازەكانی پەنگ خواردنی گەرمی بۆتە هۆی گەرم كردنی گەردوون بەرێژەیەكی وا ناتوانرێت بەرگەی دەرئەنجامەكانی بگیرێت.

هەروەها لە پێشەكیەكەدا تۆنی بلێر وتویەتی: مەترسییەكانی گۆڕانی ئاووهەوا زۆر گەورەترە لەوەی پێشتر پێشبینی دەكرا.. هەروەها ئاشكرایە دەرچوونی ئەو گازانەی دەبنە هۆی پەنگ خواردنی گەرمی هاوكاتن لەگەڵ گەشەی ئابوری‌و پیشەسازی كە لە ماوەی ئەم دوو سەد ساڵەی رابووردوودا بەرێژەی شەش هێند زیادییان كردووە، هەروەها پەنگخواردنی گەرمی بەرێژەی جیاواز زیاد دەكات.

تۆنی بلێر بەڵێنیدا گۆڕانەكانی ئاووهەوا بخاتە سەرووی لیستی كارنامەی نێودەوڵەتی لەو ماوەیەی كە بەریتانیا سەرۆكایەتی كۆمەڵەی هەشت وڵاتەكە دەكات. نەخشەكانی بلێر دوچاری شۆك بوون كاتێك لەلایەن ئیدارەی ئەمەریكییەوە ئەوە رەتكرایەوە كە پرۆتۆكۆلی كیوتۆ مۆر بكات‌و ئەویش بەبەهانەی كاریگەری خراپی ئەو رێكەوتنە بۆ سەر ئابوری ئەمەریكی، ئەمەو شانبەشانی دان پیادانانی حكومەتەكەی بەشكستهێنان لە پابەندبوون بە كەم كردنەوەی رێژەی دەرچوونی ئەو گازانەی دەبنە هۆی پەنگ خواردنی گەرمی لە رێژەی لە (20٪) بەهاتنی ساڵی (2010).

سیستمی ئیكۆلۆژی فشەڵ

راپۆرتەكە ئاماژەیدا بەكاریگەری بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بە ئاستی جیاوازو یەكێتی ئەورووپی ئامانجێكی بۆ خۆی دیاریكرد بۆ رێگەگرتن لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی گەردوونی بەرێژەی زیاتر لە دوو پلەی سەدی.

بەڵام راپۆرتەكە دەڵێت بەرزبوونەوەی دوو پلەش زۆر زۆرە، چونكە دوو پلەی سەدی بەشی ئەوە دەكەن تاوێرە سەهۆڵییەكانی گونیلاند بتوێننەوە. ئەم توانەوەیەش كاریگەرییەكی تۆقێنەری بۆ سەر ئاستی ئاوی گەردوونی دەریا و ئۆقیانووسەكان دەبێت، هەرچەندە ئەم گۆڕانە پێویستی بەهەزار ساڵە تاكو ئاستی ئەو ئاوانە حەوت مەتر بەرزببنەوە.

راپۆرتەكە لەو باوەڕەدایە مەترسی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بەبڕی دوو پلەی سەدی زۆر گەورەیە لەگەڵ ئەگەری قڕبوونی ژمارەیەكی زۆر لە زیندەوەران وێڕای زیادبوونێكی گەورە لە ژمارەی برسییەكان‌و كەمبوونەوەی ئاوی خواردنەوە بەتایبەتی لە وڵاتە تازە گەشەكردووەكان.

ئەو مەسەلەیەی هیچ كاتێك بەدینایەت:

راپۆرتەكە داوای لە زانایان كرد ئاستی هەریەكە لەو گازانەی دەبنە هۆی نگخواردنی* گەرمی دەبێت چەندین تاكو ببنە هۆی دروستكردنی ئاستی مەترسیدار لە پلەی گەرمیدا.

بەرگی هەوا ئێستا كە (380PPM)ی لە دوا ئۆكسیدی كاربۆن كە گازی سەرەكی پەنگ خواردنی گەرمییە تێدایە بەبەراوركردن بەرێژەی (275PPM) لە پێش سەردەمی شۆرشی پیشەسازیدا.

هەروەها راپۆرتەكە ئەوەشی راگەیاند لە پێناوی بەدیهێنانی ئامانجی یەكێتی ئەورووپی كە خۆی دەنوێنێت لە هێشتنەوەی بەرزكردنەوەی پلەی گەرمی زەوی لەژێر ئاستی دوو پلەی سەدی پێویستە ئاستی دوا ئۆكسیدی كاربۆن لە بەرگی هەوادا لە خوار (450PPM)ەوە بێت.

بەڵام دیفید كنج گەورە راوێژكاری زانستی حكومەتی بەریتانی پێی وایە ئەم توانایە ئەگەری روودانی كەمە بەپێی ئاماژەكانی دۆخی ئێستاكەو ئەوەشی راگەیاند: لەو باوەڕەدام تەنها لە ماوەی دە

ساڵی داهاتوود بگەینە ئاستی (400PPM)، بەڵام پێویستە ئەوە بزانین هیچ وڵاتێك نییە وێستگەی دروستکردنی وزە کە خەڵك پێویستیان پێیەتی دابخات لە پێناوی زاڵبوون بەسەر ئەم کێشەیەداو.. لەو باوەڕەدام کەم کردنەوەی ڕێژەی دوا ئۆکسیدی کاربۆن بۆ ژێر ئاستی (450PPM) مەسەلەیەکە هیچ بەدینایەت.

زانا ڕەشبینەکان دەڵێن پێویستە ئەم پێشبینیانە هەموویان بەنەزەری ئیعتبار وەربگرێن، لە کاتێکدا کە ئاژانسی وزەی نێودەوڵەتی و ڕێکخراوە نێودەوڵەتیەکانی دیکە پێشبینی دەکەن داواکردنی وزە لە ساڵی (2050)دا بەڕێژەی 30و 40٪ زیاد دەکات بەبەراوردکردن لەگەڵ ئاستەکانیدا لە ساڵانی نەوەدەکاندا.

میلیس ئالان، مامۆستای فیزیای ئاووهەوا لە زانکۆی ئۆکسفۆرد دەڵێت: دیاریکردنی ئاستێکی بێ زیان لە دوا ئۆکسیدی کاربۆن لە بەرگی هەوادا وەك ئەوە وایە لە پزیشك پرسی: ژمارەی ئەو جگەرانە چەندن کە رۆژانە ئاساییە بیکێشم و بەژمارەیەکی بێ زیان دادەنرێت. هیچ ئاستێکی بێ زیان بۆ دوا ئۆکسیدی کاربۆن نییە هەروەك چۆن هیچ ژمارەیەکی بێ زیان بۆ جگەرەکێشان نییە.

هەروەها لە وەڵامی پرسیارێکدا سەبارەت بەو ڕێگە هەڵبژێراوانەی دەگیرێنە بەر بۆ دورکەوتنەوە لە ئاستی مەترسیداری گازی داو ئۆکسیدی کاربۆن کە یەکێکە لە گازەکانی پەنگ خواردنی گەرمی لە بەرگی هەوادا، ڕاپۆرتەکە جەختی لەوە کردەوە کە ڕێگەی تەکنۆلۆژی بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی ئەو گازانە هەن. بەڵام ڕێگری گەورە لەبەردەم پەیڕەوکردنی ئەو تەکنۆلۆژیایە نوێیانە بۆ نمونە سەرچاوەکانی وزەی تازەکراوەو خەڵوزی خاوێن، لە سێ خاڵدا کۆدەبنەوە، زیان پێکەوتنی بەرژەوەندییەکان، ڕەتکردنەوەی گۆڕان و نەبوونی هۆشیاری.

ڕاپۆرتەکە لە (406) لاپەڕە پێکدێت جەختی لەوە کردۆتەوە مەترسی گەورە کە بەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریا و ئۆقیانووسەکان.

وەك زانراوە ئاستی ئاوی دەریا و ئۆقیانوسەکان بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمییەوە بەبڕی 1,8 سانتیمەتر هەر دەساڵ جارێك زیاد دەکات. بەڵام ئەم بەرزبوونەوەیە مەترسیدار دەبێت ئەگەر تاوێرە سەهۆڵییەکان لە گرینلاند و کیشوەری جەمسەری باشور، توانەوە. هەروەها ڕاپۆرتەکە دەڵێت بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لە گرینلاند بەبڕی (2.7) پلەی سەدی دەبێتە هۆی توانەوەی سەهۆڵەکان.

بەڵام دۆخەکە لە کیشوەری جەمسەری باشور لەمە مەترسیدارتر دەبێت، چونکە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لە کیشوەری بەستوو بەڕێژەی گەورەتر لە ناوەندی بەرزبوونەوە پلەی گەرمی هەسارەکە زیاد دەکات.

زیادبوونی هەر (1.5) پلە لە گەرمی هەسارەکە لە بەرامبەردا (2.7) پلەی سەدی لە گەرمی کیشوەری جەمسەری باشور زیاد دەکات، ئەمەش ئەو زیادەیەیە کە زاناکان چاوەڕوانی یان ئەگەری ڕودانی لێدەکەن بەچاوپۆشین لەو ڕێوشوێنانەی کە بۆ ڕێگە گرتن لە پەنگ خواردنی گەرمی دەگیرێنە بەر.

زۆربەی سەهۆڵی کیشوەری جەمسەری باشور دەکەوێتە لای بەشی خۆرهەڵاتی لەوە دەچێت ترسی نەبێت و پێکەوە بەستراو و توندوتۆڵ بن. بەڵام کێشەکە لە تاوێری سەهۆڵی بەشی خۆرئاوای کیشوەرەکەدایە، کە زاناکان ناوییان لێناوە دێوەزمە نوستووەکە. چونکە زۆربەی تاوێرە سەهۆڵییەکانی پاڵیداوە بەتاوێرەکانی ژێر ئاستی رووی دەریا. لێکۆڵینەوە زانستییە نوێیەکانیش ئاماژە بەمەترسی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئاوی ئۆقیانووسەکان دەدەن کەوا دەکات ئەم تاوێرە سەهۆڵییانە دەست بەتوانەوە بکەن و دێوەزمە نوستووەکە بەئاگابێنن.

کاریگەرییەکانی لەسەر مرۆڤو سروشت:

راپۆرتەکە ئاگادارمان دەکاتەوە لە کاریگەرییەکانی گۆڕانی ئاووهەوا لەسەر مرۆڤو سروشت کە زۆر مەترسیدار دەبنو بەتایبەت بۆ هەژارەکان. بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی گەردوونی بەزیاتر لە پلەیەك دەرئەنجامی مەترسیداری بۆ سەر هەسارەکە دەبێتو بەتایبەتی بۆ ئەو ناوچانەی لەرووی ئیکۆلۆژییەوە فشەڵن وەك دەوڵەتە دورگەییەکان. بەڵام ئەم دەرئەنجامانە دێوەزمەیی دەبن ئەگەر پلەکانی گەرمی بۆ زیاتر لە دوو پلە بەرزبوونەوە، لە گرنگترین ئەو دەرئەنجامانەش:

-کەمبوونەوەی رێژەی بەروبووم لەوڵاتانی تازە پێگەیشتوو پێشکەوتوودا وەك یەك.

-کەمبوونەوەی رێژەی دەغڵو دان بۆ سێ بەش بەتایبەتی لە ئەوروپاو روسیا.

-ئاوارە بوونی بەرفراوانی دانیشتوان لە باکوری ئەفەریقا بەهۆ بیابانی بوونەوە.

-نزیکەی (2.8) بلیۆن مرۆڤ بەهۆی کەمی ئاوی خواردنەوە دەناڵێنن.

-ونبوونو لەناوچوونی 97٪ی مۆڵگە مەرجانیەکان.

-ونبوونی تەواوی سەهۆڵی بەستووی باکور لە وەرزی هاویندا، ئەمەش لەوانەیە ببێتە خۆی قڕبوونی تەواوی ژمارەیەکی زۆر لە جۆرەکانی زیندەوەران وەك ورچی جەمسەریو سەگی دەریاو فیلی دەریا.

-بڵاوبونەوەی مەلاریالە ئەفەریقاو ئەمەریکای باکور.

-لە واقعدا لە زانستی ئاووهەوادا هیچ شتێك نییە ناوی یەقین بێت، هەموو مەسەلەکە پەیوەستە بەنمونەی کۆمپیوتەریو پێشبینییەکان، هەرچەندە راستە ئەوانە پێشبینی زانستین بەڵام هەر تەنها پێشبینین.

یەکێك لە گرنگترین کێشەبەندییەکانی زانستی ئاووهەوا پلەی گەرمی هەسارەی زەوییە ئایا لە ئەنجامی دەرچوونی بڕێکی دیاریکراو لە گازەکانی پەنگ خواردنی گەرمی، چەند بەرز دەبێتەوە؟

هەروەك پێشتر باسمان کرد، یەکێتی ئەوروپی ئامانجێکی بۆ خۆی دیاریکردووە کە پلەی گەرمی هەسارەکە لە دوو پلە زیاتر بەرزنەبێتەوە. بەڵام هێشتا ئەو پرسیارە دەمێنێتەوە کە پێویستی بەوەڵامی یەکلاییکەرەوە ئەویش ئایا پێویستە چەند لە بڕی ئەو گازانە کەمبکرێتەوە تاکو ئەو ئامانجە بەدیبێت. کێشەکە ئاشکرا نییە: پێویستە چی بکرێت لە پێناوی بەدیهێنانی ئەم ئامانجەدا؟

پرۆتۆکۆڵی کیوتۆی یەکێتی ئەوروپی ئەوە بەپێویست دەزانێت یان ئەو خاڵە دەسەپێنێت کە دەبێت کۆی بڕی ئەو شەش گازە کەم بکرێنەوە کە زاناکان لەو باوەڕەدان کێشەی گۆڕانی ئاووهەوای سروشتی هەسارەکە زیاد دەکەن.

رێککەوتنامەی کیشوەری ئەوروپی هانی کەم کردنەوەی دەرچوونی گازەکانی پەنگ خواردنی گەرمی دەدات لە 15٪ەوە بۆ 30٪. هەروەها ستافی ئەوروپی بۆ ژینگە لەو باوەڕەدان ئەو سیاسەتو رێوشوێنانەی وڵاتانی کیشوەرەکە دەیگرنەبەر، کۆی دەرچوونی ئەو گازانە لە ساڵی (2010)دا تەنها بەبڕی (0.5٪) کەمتر لە ساڵی 1990 کەم دەبێتەوە واتە بەجیاوازی (7.5٪) لە بەدیهێنانی ئامانجەکەی کیوتو شکست دەهێنێت.

پەرچڤەی: شیلان

گۆڕینی شێوازی فێرکردنی ماتماتیک

وەرگێڕانی: ڕوخۆش عەلی

چی بەمێشکدا گوزەردەکات کاتێک ووشەی "یاری"دەبیسستێت؟ بێگومان ڕابواردن. لە ڕاستیدا ئەمە ئامانجی یارییە ماتماتیکیەکانی منداڵە، فێرکردنی ماتمانیک بە شێوازی یاریکردن. لەوانەیە لە فێربوونی ماتماتیک لە میانەی یارییەوە بەگومانابیت. بەڵام من دڵنیات دەکەم کە دەشێت بە پەیڕەوکردنی ئەم ئامۆژگاریە سادانە فێربوونی بێزار کەرو تۆقێنەری ماتماتیکی خۆش بکرێت.

-یەکەم

کاتێک وانەیەکی ماتماتیک فێری منداڵ دەکەیت ماتماتیکی کرداری بەکاربهێنە چونکە هێشتا زیرەکی منداڵی بچووک بە تەواوی گەشەی نەکردوە پێویستە منداڵ بابەتە بەرجەستەکان ببینێت تابزانێت مەبەست لە ژمارە چیە.

بۆ نموونە ژمارە دوو زۆر ئەبسترا کتە بۆ منداڵێکی بچووک کە تێیبگات بەڵام کاتێک دوو سێو یان دوو پەنجە دەبینێت چیدی ژمارە دوو ئەبستراکت نابێت. کەواتە ماتماتیکی کرداری چەمکی ئەبستراکت بەڕاستی دەگۆڕێت. بەشێوەیەکی گشتی دەتوانیت هەر کەل و پەلێکی ناوماڵ یان هەر بابەتێکی دی خۆی پێشنیاری بکەیت وەك ماتماتیکی کرداری

دەردەکەوێت. ئەو پەڕتووکەی قۆناغی شەشەمی باخچەی ساوایان کە چەمکی چالاکیە ماتماتیکیەکانی ژیانی ڕۆژانە لە خۆدەگرێت پێی دەوترێ (Family Math) کەنووسەر (Jean Stanmark)ئامادەیکردووە. جگەلەوە دەتوانیت ئەو پەڕتووکە چیرۆك ئامێزانەی کەکێشە ماتماتیکیەکانی ژیانی واقعی لەخۆدەگرن بەکاربهێنێت. هەروەها دەتوانێت ئەو بابەتانە لە کۆمپانیایای دروستکردنی پێداوسیتیەکانی خوێندنگە بکرێت. ماتماتیکی (Cuisenaire Rods)تەنها ماتماتیکی کرداری بەسوودو گرنگە کە لەسەرجەم پێوانەکانی لاکێشە لە 10 جۆر پێوانەی درێژیو لە 10 ڕەنگی جیاواز پێك دێت کە هەر ڕەنگێك لەگەڵ جۆرە پێوانەیەکی درێژیدا دەگونجێت. خوێندکار دەتوانێت هەموو ژمارەو کەرتو پێوانەو ڕێژەو ڕووبەرو چێوەو هاوتابووەو جووتبوونی هەرسێ دووری ئەندازەیی وێنەکانو کردارەکان بدۆزێتەوە کە ڕاستی تێبڕوانینی واقعی ماتماتیك دەسەلمێنن و لە هەر دوو جۆری تەختەو پلاستیك دەستەبەرکراوە

-دووەم

چالاکیە ماتماتیکیەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا ڕەنگ دەدەنەوە دەشێت پێداویستیەکانی هەفتانە دەکڕێن وەك بنەمایەك بۆ ماتماتیك بەکاربهێنرێت. دەرفەت بەمنداڵ بدە بڕی کاغەزی پێویست بۆ نۆژەنکردنەوەی دیواری ژوورێك یان بڕی قووماشی پێویست بۆ دروستکردنی پەردەیەکی نوێ دەستنیشان بکات، بەم جۆرەو بەخێرایی منداڵ سوودی ماتماتیکی بۆ

وەك کۆمەڵە پەرتووکەکانی نووسەران (Sur cumfevence)وە ماتماتیك لە لیسستێکدا (Math on the Menu)نووسەران (Jaine kopp and Denise Davila)بە منداڵ بدەن

-سێهەم

بەشێوەیەکی بەرفراوان یارییە ماتماتیکیەکانی منداڵ بەکاربهێنە سەیری ئەم پەڕتووکانە بکەو یاریو چالاکییە ماتماتیکیەکان بۆ منداڵەکەن دەسنیشان بکە.

*یارییە ماتماتیکیەکانی نووسەر (Peggy kaye)ئەم پەڕتووکە پێشنیاری ئەنجامدانی ئەو یارییە سادانە پێشکەش دەکات کەچەمکی ماتماتیکی منداڵی باخچەی ساوایانو خوێندکارانی قۆناغی سەرەتای بەهێز دەکات.

*یاریو چالاکییە ماتماتیکیەکانی جیهانی دەوروبەری نووسەر (Claudia zaslavsky)

*دۆسیەی یارییە ماتماتیکیە هەنووکەییەکان Instant file folder Games for mathی نووسەر (Linda ward Beach)یارییەکان کۆپی بکەو بە دۆسییەکەوە چەسپی

بکە تابە زووی بۆ یاریکردن ئامادە بن.

*25 یاری هەرەنایابی بۆردی ماتماتیکی board games 25 super cool math نووسەر (Lorraine Hopping Egan)دەتوانرێت لەبری ئەو پەرتووکانە بەکڕینی یاری ماتماتیکی ئامادە کراوی منداڵ یان ئەو یاریانەی چەمکی ماتماتیک بەهێزدەکەن، فێربوونی ماتماتیک خۆشوسانابکرێت. بۆ نموونەیاری مەتەڵی تانگرام کەلە چەند پارچەیەکی ئەندازەیی شێوە جیاواز پێك هاتووە، بۆ بەهێزکردنی چەمکی ئەندازە بەکاربهێنرێت. هەروەها ناکرێت رۆڵی هەندێك لەیاریەکانی بۆردوکارت لەیادبکرێت کە بەتایبەتی بۆ ئاسانکردنی فێربوونی ماتماتیك پەرەیانپێدراوە.

*دراوی منداڵی ژیر (Money wise kids)ی نووسەر ئەرستۆ پلەی (Aristo play)ئەم یارییە وەك بەناوەکەیدا دەردەکەوێت منداڵ فێری ژمێریاری دارایی دەکات لەبەرئەوە زۆربەی بۆردەکلاسیکییەکان باری بەکاردەهێنن، هەمیشە دەتوانیت لێیان سوودمەندبیت.ئەمانەی کۆمەڵێکی باش لەیاری ماتماتیکی منداڵ پێك دەهێنن وەك:-

-(HiHo Cherry-o...)یارییەکی بۆردی کلاسیکیە منداڵی بچووك فێری ژمێریاری دەکات.

-(Monopoligames)دەشێت یاری مۆنۆپۆڵی بۆ بەهێزکردنی چەمکی ماتماتیك بەکاربهێنرێت.

-چوارەم

یارییە ماتماتیکیە ئەلەکترۆنیەکان بۆ مەبەستی فێربوونی ماتماتیك بەکاربهێنە. یارییە ماتماتیکیە کۆمپیوتەرییەکان زۆر خۆش و کاریگەری و منداڵ دەتوانێت بە تەنها یان لەگەڵ هاوڕێکەیدا ئەنجامی بدات. دوو هەڵبژاردە هەیە بۆ دابین کردنی ئەم یارییە ماتماتیکیانەی منداڵ. یان لە میانەی کڕینی پرۆگرامی ئەلەکترۆنی پەروەردەیی کاریگەری وەك کۆمەڵە یاریەکانی (Jump start)یان (knowlege Adventure)دەرفەت بە منداڵ بدە یارییە ماتماتیکیەکان لەسەر هێڵی کۆمپیوتەر ئەنجام بدەن. هێڵی یارییە ماتماتیکیەکان لە هەندێك شوێن بێبەرامبەرو بەڵام لەهەندێك شوێنی دیکە بە هاوبەشی کردن پێش کەش دەکرێن. جگەلەوەش دەتوانیت یاری بە ڤیدۆییە پەروەردەیییە نوێ یەکانی وەك (V-smiles) کە بۆ فێربوونێکی ساناوخۆشی ماتماتیك پەرەیان پێدراوە، بەهەندوەربگریت.

یان لە میانەی بەکارهێنانی دەفتەری ئەلەکترۆنی کە منداڵ فێری ماتماتیك دەکات. منداڵ دەتوانێت بەپەنجەیان بەقەڵەمێکی تایبەتی بە ئاسانی دەست لە خاڵە دیاریکراوەکان بدات پاشان دەفتەرەکە بەدەنگێك یان رووناکیەك وەڵامی دەداتەوە.

بێگومـان ئـەم پەرتووکـــــــە کۆمـــەڵێك یـــاری ماتماتیکی خۆش لـە خـۆ دەگرێــت لەبەرئــەوەی ئــەم دەفتـــەرە لــــە قـــــــەبارەی پەرتووکێکدایــــە، منــداڵ دەتوانێــت هەرکاتێكو بۆ هەر شــــــوێنێك وەك هــاوەڵێکی بــاش لـەکاتی گەشـتکردندا لەگـەڵ خـۆی دا بیگوێزێتــەوە. نموونــەی ئـەم جـۆرە دەفتەرانــەش بـریتن لـە زنجـیرە پەرتووکـە بەناوبانگـەکانی (Leap pad phonics)ی نووسـەر لیـپ فـرۆگو پـەرتووکی (Touch phonies system)ی نووسەر فیشەر پرایس لە خۆدەگرن. ئێمە لە بڕوایەداین کە پەرتووکی (Power touch learning system)ی فیشەر پرایس بە جۆرێك ئامادە کرابێت کە زۆر ساناتر لەپەرتووکی

(Leap pad phonics)ی لیـپ پـاد منـداڵ فێـری ماتماتیـك بکـات چـونکە دەبێـت منـداڵ پەنجـەی بـەر پەرتووکە ئەلەکترۆنییەکە بکەوێت تا وەڵامی بداتەوە لە کاتێکدا لیپ پاد قەڵـەمێکی تایبـەتی بۆ ئـەم مەبەسـتە بـەکارهێنێت بـەڵام لەبـەر ئـەوەی پـەرتوکی لیـپ پـاد قەڵەمێکی تایبەتی بۆ ئەم مەبەستە بەکاردەهێنێت بەڵام لەبەر ئەوەی پەرتوکی لیپ پاد قەڵـەمێکی تایبـەتی بۆ ئــەم مەبەســتە بــەکاردەهێنێت بــەڵام لەبــەر ئــەوەی پەرتوکی(power touch) لە پەرتووکی (Leap pad)نوێ ترە هێشتا زۆر بەناوبانگ نیە.

- پێنج هەم

هــــەرگیز لــــە کڕینــــی ئــــامێری نــــوێ لــــەبری پەرەدێرنیـەکانی ڕاهێنـانی خشـتەی لێـك دان سسـتی مەنوێنە. دەشێت ئەم ئامێر نوێ یانە ئەلەکترۆنی یان نائەلـەکترۆنی بـن ڕاهێنـانی زانیاریـە ماتماتیکیـەکان کەمێك خۆشتربکەن

-شەشهەم

گــەر بەڕاســتی منــداڵ لــە پرۆگرامــی خوێنــدنی هەنووکـەی بیرکـاری نـەخۆشو مانـدوو بێـزار بـوو، لـە گـۆڕینی پرۆگرامـی خوێنـدن بـۆ پرۆگرامێکـی دیکـە نیگەران مەبە بەتایبەتی گەر منداڵ لە خوێندنگە نەبێت (ماڵ بێت) کارێکی ئاسانە بەڵام گەر لە خوێندنگە بوو وە نـەیتوانی لەسـەر پرۆگرامـی پـەرتووکی خوێندنگـە بـەر دەوام بێـت. دەشـێت بـە پرۆگرامێکـی ماتمـاتیکی دیکـە یارمـەتی بـدەین کـە لەگـەڵ منداڵـدا بگونجێـت پرۆگرامـە هەمـەجۆرەکانی خوێنـدن تاقیبکـەوەو بزانـە کامیان زۆرترین یارمەتی پێش کەش بە منداڵ دەکات. پێویسـتە بزانیـت کـە هـەر منداڵێك شـێوازی فێربـوونی خـۆی هەیـە، هـەروەها هـەر پرۆگرامێکـی ماتمـاتیکی بەشێوازی جیاواز دەووترێتەوە.

http://www.best.childoys.com/child - Math - .gamese.html

دەرمان و میکرۆبەکان لەکاتی سکپڕیدا

دکتۆرە دڵسۆز جەلال
لەندەن

بەکارهێنانی دەرمان لەکاتی سکپڕیدا:

زۆربەی ژنان کە لەسەر جۆرێك دەرمان رادێن، و هیچ تەنکوچەڵەمەیەکیان لەو بارەیەوە نابێت، لە ئەنجامدا منداڵێکی رێکوپێکیان دەبێت، بەڵام ئەگەر بەهەڵە دەرمانیان وەرگرت، یا لە خۆیانەوە بەکاریان هێنا ئەوا زۆر ئەگەری ئەوە هەیە کە منداڵەکەیان کەموکوڕی هەبێت، واتە مەترسیەکانی تێکچوونی کۆرپەلە بەندن بەجۆری دەرمانەکەو بڕەکەیەوە، یا تا چەند مانگی سکەکەی بەکاری هێناون.

ئایا مادەی وەك: تلیاك، مۆرفین، کۆدایین، بنزین، میتادۆن چین؟ و لەکاتی سکپڕیدا بەکارهێنانیان چ کارێك دەکات؟

ئەگەر ئەو مادانە بەبەردەوامی بەکاربهێنێت، ئەوا خۆشت و منداڵەکەشت تووشی خووگری بەو مادانەوە دەبن. ئەمانە نابنە هۆی تێکچونی منداڵەکە، بەڵام تووشی ناکامی و چروساندنەوەی دەکەن، خۆ ئەگەر لەپڕ بەکارهێنانیانت وەستان ئەوا خۆشت و منداڵەکەی سکیشت هەست بەنارەحەتیەکی زۆر

دەکەن. نیشانە سەرەتاییەکان لە منداڵەکەدا دەردەکەون وەك پژمین، گریانێکی زۆر ناخۆش، سکچوون، یا منداڵەکە ناتوانێت بەباشی شیر بخوات، هەندێك جار زۆر بەکەمی تووشی گەشکەش دەبێت، زۆر لەم نیشانانە 6-7 رۆژیان دەوێت بۆ ئەوەی دەرکەون، بۆیە ئەگەر منداڵەکەت بێ تاقەت بوو تکایە زوو بیبە بۆلای پزیشك.

جگەرە:

جگەرەکێشـــان لـــەکاتی ســـکپڕیدا دەبێتـــە هـــۆی چروسـاندنەوەی منداڵەکـە لـە سـکی دایکیـداو بەتـەواوی بچوك دەردەچێت، هەندێك لە زاناکان بۆیان دەرکەوتووە کە ئەو منداڵانە بەبێ هۆیەکی دیار رەنگە لەپڕ بمرن. سەرەرای ئەوە جگەرە مرۆڤ تووشی خووگری دەکات. بۆیـە هـەر لـە سەرەتاوە دوورکەوتنەوە لێی باشترین کارە.

بنزودیازیپام Benzodiazepims

هەنـــدێك دەرمـــان وەك ڤـــالیۆم، مۆگـــادۆن کـــە رەنگـــە پزیشـکەکەت بـۆت بنوسـێت، ئـەم دەرمانانـە دەوری 30 رۆژیان دەوێت بۆ ئەوەی کە بەتـەواوی لـە جەستەتدا بێنە دەرەوە.

هـەروەها ئەگـەر مرۆڤێك زیـاتر لـە 3-4 هەفتـە وەریـان بگرێـت توشـی خـووگیری دەبێـت پیانـەوە. ئـەم دەرمانانـە ئەگەر بەخوێنهێنەر (ورید) وەربگیرێن مەترسییان بۆ مرۆڤە کـە زۆرە، چـونکە لەوانەیـە خـوێن لـە لولەکانـدا بمەیـەنن، هـەروەها ئەگـەر بـەدۆزی زۆر لەگـەڵ ئەلکهولـدا وەرگـیران رەنگە مرۆڤەکە بمرێت. ئەم دەرمانانـە خۆت و منداڵەکەشت گێـژ دەکـەن، ئەمـەش مانـای ئەوەیـە کـە هەناسـەدانی منداڵەکەت، هەروەها هێزی ماسولکەکانی کەم دەبێتەوە.

ئەگەر لەکاتی سکدا ئەم دەرمانانەت بەکارهێنا، تکایە یەکسـەر بیـان وەشـێنە، هـەر کـە ئـەم بڕیارەشـتدا، پـرس بەپزیشـکەکەت بکـە، چـونکە ئەگـەر بەیـەك جـارو یەکسـەر بیوەسـتێنێت ئـەوا رەنگـە تووشـی گەشـکە ببیـت. و ئەگـەر بـەردەوامیش بیـت لەسـەریان دوای منداڵەکـە تووشـی خووگری دەبێت پێیانەوە.

هەندێك لە هەوکردنەکانی سکپڕی:

هەندێك هـەوکردن هەیـە کە رەنگە ژن لەکاتی سـکپڕیدا خۆیشـی پێـی نـەزانێت، لەوانەشـە بیانگوێزێتـەوە بـۆ منداڵەکەی بەتایبـەتی کـە بـەهۆی میکرۆبـەوە پەیـدابووبن، ئەوکاتە دەبن بەهۆی نەخۆشی بۆ منداڵەکە لـەناو منداڵانـدا یـان هەنـدێکیان لـەپاش لـە دایـك بـوون چارەسـەر دەکـرێن ئەگەر چارەسەریش نەکران ئەوا بەلایەنی کەمەوە توندییان کەم دەکرێنەوە.

لەوانەیـە ئـەم هەوانـە زۆر زۆر نـەبن بـەڵام پێویسـتە دایکەکـە لێنـۆڕینی بـۆ بکرێـت و ئەگـەر شـتێکی تیـادا دۆزرایەوە چارەسەربکرێت.

هەندێك لەم هەوانە بەیەك لێنۆڕینی خوێن دەردەکەوێت لەکاتی چوونی دایکەکەدا بۆلای پزیشك.

لـەخوارەوە لـە هەنـدێك لـەو هەوکردنانـە دەدوێین لەگـەڵ باسی چارەسەرکردنیشیان:

1-هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی Hepatitis B

ئەمە هەوێکی ڤایرۆسییە تووشی جگـەر دەبێت و ئەگـەر زۆر مایەوە دەبێت بەهۆی لەناوچوونی بەشێك لە جگەر یان هەموو جگەر، جگەر ئەندامێکی زۆر گرنگە بۆ رزگارکردنی جەسـتە لـەزۆر مـادەی زیانبـەخش و ژەهـراوی (Toxins) هەروەها لەش لە مادە نایترۆجینیەکانی پاشماوەی پرۆتین رزگار دەکات. زۆر مرۆڤ ئەم ڤایرۆسە لە لەشیاندا هەڵدەگرن بێئـەوەی پێـی بـزانن، هەوکردنەکـە زۆر بەبێـدەنگی دەسـت پێـدەکات و ڤایرۆسـەکە لـەژن و مێـرددا دەگوێزرێتـەوە بـۆ یـەکتری بـەهۆی خـوێن یـان ئاوەکـانی دیکـەی لـەش. ئەگـەر منداڵەکە توشی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی بوو ئـەوا زۆر زوو جگەری نەخۆش دەخات، ئەگەر دەرکەوت کـەوا دایکـی منداڵەکە توش بووە دەتوانرێت بەباشی منداڵەکە لە ماکە خێراکـانی ڤایرۆسـەکە بپارێزرێـت ئـەویش بـەهۆی پێـدانی هەندێك ڤاکسین بەمنداڵە راستەوخۆ پاش لە دایك بوونی. بۆیە زۆر پێویستە ئەو دایکانەی کە تووشی ئـەم هەوکردنـە بـوون سـەردانی پزیشـك یـان نەخۆشـخانەکان بکـەن بـۆ چارەسـەر وەرگـرتن یـان یـان پـاش منـداڵ بـوون بـۆ ئـەوەی ڤاکسین بدرێت بەمنداڵەکە.

2-هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری 2 (Hepatitisc)

ئەمـــەش دیســـان ڤایرۆسـێکە توشـــی جگـــەر دەبێـــت پاشماوەیەکی زۆر جگەر لە هەندێك مرۆڤدا دادەوەشێنێت، گواستنەوەکەشی هەروەکو ڤایرۆسی جۆری (B) وایـە، زۆر مـــرۆڤیش ڤایرۆســەکەی هـــەڵگرتووە بـــەبێ ئـــەوەی پێـــی بزانێت، دیسـانەوە ئـەم ڤایرۆسـەش وەك ڤایرۆسـی (B) بۆ منـــداڵ دەگوێزرێتـــەوە ئەگـــەر ئەمـــە رویـــدا ئـــەوا جگـــەری منداڵەکە زوو نـەخۆش دەکـەوێت، خراپییەکە لەوەدایـە کـە تاکو ئێستا ڤاکسینێك نییـە لەبەرئـەوە نـاتوانین منداڵەکـەی لێبپارێزین تەنها دەتوانین دایك و منداڵ بنێرین بۆ لێنۆڕین و چارەسەر.

3-فەرەنگی (سفلس- Syphilis)

ئەمەش نەخۆشییەکە بەهۆی جووتبوونەوە دەگوێزرێتەوە زۆرجار مێرد هۆیەکە بۆ گواستنەوەی ئەم نەخۆشییە بۆ ژن، رووش دەدات کە ژن توشی ببێت بەبێ ئەوەی پێی بزانێت، ئەگەر میکرۆبی ئەم نەخۆشییە لەناو منالآندا توشی منداڵەکە بوو ئەوا دەبێتە هۆی تێکدانی خانەکانی مێشك و ئێسکەکانی.

چارەسەری تەواوی سفلس بەهۆی دەرزی (پەنسلین)ەوەیە ئەگەر بۆ دایکەکە بەکارهێنرا چاك دەبێتەوەو ئەگەر منداڵەکە بوو لە دایك ئەوا پێویستە ماوەیەك لەژێر چاودێریدا بێت بۆ ئەوەی بەتەواوەتی دڵنیابین کە چاك بۆتەوە یان نا.

4-سوریژەی ئەڵمانی (German Measles)

ئەمەش دیسانەوە چەند هەوێکی ڤایرۆسییە کە بەشێوەیەکی زیپکەو تا دەردەکەوێت، تاکو رادەیەکی زۆر ئێستا لە منداڵدا کەم بۆتەوە، بەڵام ئەگەر دایکێك بۆ یەکەمجار لەکاتی سکپڕیدا ئەم ڤایرۆسەی وەرگرت و بۆ منداڵەکە گواسترایەوە ئەوا منداڵەکەی تووشی هەندێك تێکچوون دەبێت بەتایبەتی لە مێشك، ددان، گوێچکە.

لێنۆڕینی خوێن بۆ دایکەکە دەکرێت ئاشکرای دەکات کە ئایا بەرگری بۆ ئەو نەخۆشییە تێدایە یان نا لەبەرئەوەی خۆی لە منداڵیدا ڤاکسینەکەی بۆ کراوە، خۆ ئەگەر دایکەکە ڤاکسینەکەی وەرنەگرتبێت ئەوا دەبێت لەکاتی سکەکەیدا لەژێر چاودێرییەکی زۆردابێت و دەبێت پاش منداڵ بوونەکە یەکسەر ڤاکسینەکەی بۆ بکرێت بۆ ئەوەی بەرگری هەبێت بۆ سکی داهاتووی.

جێگەی ئاماژەیە ئەوە بڵێین بەهیچ شێوەیەك ئەم جۆرە ڤاکسینە نادرێت بەدایکێك کە سکی هەبێت لەبەرئەوەی ڤایرۆسی زیندووی تیایە کە مەترسی هەیە بۆ منداڵەکەی سکی.

5-ڤایرۆسی ئەیدز (HIV)

ئەم ڤایرۆسە تووشی کۆئەندامی بەرگری دەبێت، ئەم کۆئەندامەش زۆر گرنگە بۆ پاراستنی هەموو مرۆڤێك لە هەموو جۆرە میکرۆبێك.

میکرۆبی ئەیدز لەوانەیە لەڕێگەی جووتبوونی ژن و مێردەوە بگوێزرێتەوە یان بەبەرکەوتنی خوێن یان شلەکانی دیکەی لەش وەك تۆوی پیاو و ئاوی ناو لەشی ژن.

رەنگە مرۆڤی تووش بوو بۆ چەند ساڵێك هەست بەهیچ نەکات بەتایبەی لە ژندا لەبەرئەوە بەهۆی کاری سێکسییەوە بۆ پیاوێك دەگوێزرێتەوەو بەو شێوەیە، بۆ نمونە لەشاری لەندەندا زۆر ژن ڤایرۆسەکەیان هەڵگرتووەو بەو شێوەیە بۆ خەڵکی دی لێیانەوە دەگوێزرێتەوە.

ئامارەکان دەریان خستووە کە (1 لە 3) منداڵدا کە دایکییان تووشی (HIV) بوویێت ڤایرۆسەکە وەردەگرن ئێستا رێژە تووشبووی منداڵ بە (1 لەسەر 20) دادەنرێت بۆ ئەو حاڵەتانە.

جێگەی ئاماژەیە ئەگەر زانیمان کەوا دایکێك لەکاتی سکەکەیدا (HIV) هەیە دەتوانین دەرمانی پێبدەین بۆ کەم کردنەوەی ژمارەی ڤایرۆسەکە کە دایکەکە هەڵیگرتوون، بەمەش منداڵەکە لە هەوکردنەکە دەپارێزین، هەروەها دەرهێنانی منداڵ لەسکی دایکییەوە بەنەشتەرگەری قەیسەری بەمەرجێك دوایی دایکەکە شیری نەداتێ، منداڵ دەپارێزرێت لە تووشبوون بەو ڤایرۆسە.

پرسیارە سێکسیەکانی منداڵ

پەرچڤەی: ڕێبوار قەرەداخی

چی بکەم بەرامبەر پرسیارە سێکسیەکانی منداڵەکەم؟

-وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی منداڵان دەربارەی هەموو شتێك کە لە دەوروبەرو گەردوندا دەیبینن و هەستی پێ دەکەون لەناویشیاندا ئەو پرسیارانەی پەیوەندیان بەژیانی سێکسیەوە هەیە یەکێکە لە گرنگترین ئەو بەرپرسیاریەتەی کە دەکەوێتە سەرشانی باوان و زۆرێك لە باوان سڵ دەکەنەوە یا دەترسن لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان یا بێ دەنگ دەبن، یا باسەکە دەگۆڕن بەتایبەتی ئەو کاتانەی کە پرسیارەکان بەندن بەباسەکانی سێکسەوە، بەڵام

راستیەکە لەوەدایە کە بەهەر شێوەیەك بێت و لەبارە زانستیەکە لانەدات وەڵامی پرسیارەکان بدرێتەوەو بەوەش دەتوانن بەراستی ببنە فاکتەرێکی یاریدەدەر لە دروستکردنی هەستە راستەقینە دروستیەکانی منالْدا، بەپێچەوانەوە، فێڵ لێ کردن و خۆ دزینەوە لە پرسیارەکان و وەڵام نەداوەیان کاریگەری پێچەوانەی دەبێت و منداڵ هەوڵی سەرچاوەی دیکە دەدات بۆ وەرگرتنی وەڵامەکان و زۆرجاریش ئەمە بەهەڵە لە هاوڕێ و کەسانی دیەوە وەردەگرێت و رەنگە دوچاری هەڵەی گەورەشی بکەن. دەتوانرێت هەندێك پرسیار بەشێوەی ناراستەوخۆ، وەك

نمونـە هێنانـەوە لـە پەیوەنـدی نێـرو مـێ ی ئـاژەڵ و باڵنـدەو هێلکـەدانان و وەچـە خسـتنەوە بهێنرێتـەوە، دایـك و بـاوك دەتـوانن بـەپێی تەمـەنی منداڵەکـە وەڵامەکان بگونجێنن بەو شێوەیە بەڵام بەدورکەوتنەوە لە فێڵ و ناراستی، چونکە لە پاشدا منداڵ کە فێری وەڵامـەکان بەتـەواوی لـە سەرچاوەی دیکەوە، دەبێت، دەزانێت چۆن چەواشـەکراوەو ئـەوەش کاریگەرییـەکی دەرونی خراپی دەبێت بۆ ئەو هەستانەی لەپاشدا لای دروست دەبن.

کەی منداڵان وایان لێ دێت ئارەزوی زانینی سێکس بکەن؟

—منــداڵ وەك هـــەموو مرۆڤێکــی زینــدووی دی بوونـەوەرێکی سێکسـیە، بۆیـە زۆر گرنگـە بـاوان دان بەمەدا بنێن و هەست بەبونی ئەو خولیایانە بکەن کە دەربارەی سێکس لە منداڵدا دروست دەبێت، منداڵ لە تەمەنە هەرە زوەکانیەوە، هەندێك پرسیاری سێکسی لا دروسـت دەبێـت بەتایبـەتی کـە جیـاوازی لـەنێوان ئەنـدامی زاوزێی بـاوك و دایـك یـا خوشـك و براکـانی دەکـات و رەنگـە کـچ لـە تەمـەنێکی زووداو پـاش دوو سـاڵی یـا کـەمێك زیـاتر ئـەو پرسـیارە بکـات کـە بـۆ ئەندامی براکەی نیە؟، کور بەپێچەوانەوە پرسیار بکات کوا ئەندامی خوشکەکەی؟

منداڵی لە سەرەتادا چ جـۆرە رەفتـارێکی سێکسـی تیـادا دەردەکەوێت؟

—کاتێك منـداڵ رووت دەبـن لـە حـەوزی گـەرماودا، دەسـت بەجەسـتەی خۆیانـدا دەهێـنن، یـا دەسـت بەجەسـتەی بـراو خوشـکەکانیاندا دەهێـنن، رەفتـاری بـاوك و دایـك بەرامبـەریان لەوکاتـەدا، بۆیـان روون دەکاتـەوە ئـەو کـردارە پەسـەندە یـان نـا؟ دەتوانرێـت بەشێوەیەکی زۆر سادە ئەوەیان تێ بگەیەنرێت کە هـەر هـــەمومان لـــەکاتی رووت بونەوەمانـــدا راســـتیەکانی جەسـتەمان دەردەکـەوێت و ئێمـە بـەهۆی پۆشـاکەوە جەستەمان دادەپۆشین، و هیچ پێویست ناکات خۆمان بەوەوە خـەریك بکـەین چونکە مرۆڤەکان هـەموو لەیـەك دەچـن، بـەڵام نابێـت ئـەم پەرچـە کـردارە بەتونـدی بەرجەسـتە بکرێـت، دەبێـت بـەهێمنی و خۆشی لـەبیری ببرێتـەوە، هـەروەها زۆر پێویسـتە لەتەمـەنی دواتـرو هەرزەکاریـدا دایـك و بـاوك ئاگـاداری ئـەوە بـن کـە منداڵـەکانیان توشـی دەسـتەپەڕ کـردن نـەبن، ئـەوەش بـەوە دەبێـت کـە بـارودۆخێکی کـراوە لـە ماڵەکـەدا برەخسـێنن و منـداڵ لـەکاتی بـێ ئیشـیدا بـەکاری بەسـود و جێبـەجێ کردنـی ئـارەزو دەرونیەکانیـەوە پرکـار بکرێـت، وەك خوێندنـەوە، تەماشـای پرۆگرامـی بەسودی تەلەفزیۆن، گوێ گـرتن لـە گۆرانی و مۆسـیقا، یـا مۆسـیقا لێـدان بـەئامادەکردنی چـەند ئـامێرێکی موسیقی، یا پرکارکردنی بەرازاندنەوەی ماڵ و باخچەو رێکخسـتنی کتێبخانـەی مـاڵ و گەشـت کـردن و هتـد.. بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ رێگەنەدان بەچونی منداڵ بۆ ژوری تەنها و دەرگا داخستن هتد..

ئایا پێویستە بۆ ئاماژەدان بە ئەندامە سێکسـیەکان ووشـەی "دروستکراو" بەکاربهێنرێت لەگەڵ منداڵدا؟

—لـەدوای ئـەوەی تەمـەنی منـداڵ دەگاتـە 3 سـاڵ پێویســت ناکــات دایــك و بــاوك هــیچ وشـــەیەکی دروستکراو بۆ ئەندامە سێکسیەکان بەکاربێنن بـەڵکو ووشە راستەقینەکان چۆنن ئاوەها، چونکە لای منداڵ بەشێوە راستەقینەکە دەچەسپێت و لای نابێتە شتێکی پەنهانـە و گـەورەو پڤـە، و هـەر ئەمەشـیان راسـتە بـۆ ئەوەی منداڵ تووشی هیچ شەرم و تەریقییەك نەبێت لە ناوبردنیاندا وەك هەموو ئەندامەکانی دیکەی جەستەو بەئاسایی وەریان بگرێت.

چی بکەین ئەگەر منداڵ پرسی ئێمە لە کوێوە پەیدابوین؟

—وەڵامــی ئەمــە بەنــدە بەتەمـــەنی منداڵەکـــەوە، دەتوانرێـت بوترێـت هـەموو منـداڵێك لـە هێلکەیەکـەوە دروسـت دەبێـت و هێلکەکـەش لـە سـکی دایکدایـەو لەوکاتەدا دایك دەست بۆ سکی خۆی بەرێت و لەپاشدا پـێی بوترێـت کـە منداڵەکـە لـە سـکەکەدا بەتـەواوی دروسـت بـوو، ئیتر لـە شـوێنکەوەوە دێتـە دەرێ پـێی

دەڵێن زێ، و لێرەدا هیچ پێویست ناکات باسی نوستنی دایک و باوکی پێکەوە بۆ بکرێت و تا ئەو سنورە بەسە بۆ ئەوەندەی منداڵ بیرۆکەیەکی راستی لا دروست بێت لە تەمەنە گەورەترەکانی منداڵدا دەتوانێت کەمێک پەرە بەوەڵامەکەت بدەیت بڵێیت، دایک و باوک کاتێک شو بەیەک دەکەن، یەکتریان خۆشدەوێت، کە لەیەک نزیک دەبنەوە، لە باوکەوە "تۆو" دەچێت بۆلای "هێلکەی" دایکەکە، و بەریەک کەوتنی "تۆو هێلکە" کۆرپەلە دروست دەکات کە دەبێتە هۆی دروست بونی منداڵ.

منداڵ بێ گرێ و گۆڵ تا تەمەنی پێش 6 ساڵیش ئەم وەڵامە بەباشی وەردەگرێت.

لە تەمەنە بەرەوژورترەکاندا دەتوانیت بەشێوەیەکی سادە پەرە بەوەڵامەکەت بدەیت و زیاتر نزیکیان بکەیتەوە لە راستیەکە.

چی بکەین ئەگەر بینیمان منداڵ یاری "پزیشک و نەخۆش دەکات"؟ بەمانایەکی دی جەستەی خۆی پیشانی منداڵیی دی دەدات یا رێگا دەدات منداڵەکە دەستی پێدابهێنێت؟

–زۆرێک لە منداڵان لە تەمەنی 3–6 ساڵی ئەم جۆرە یاریانە دەکەن، زۆرێکیش لە باوان کە ئەم دیمەنە دەبینن یا دەبیستن هەڵدەچن، سەرزەنشتی توند و گران رێگایەکی باش نیە لە مامەڵەی ئەم جۆرە دیمەنانەدا، نابێت بەشێوەیەکی خراپیش لێک بدرێتەوە، هەرچۆنێک بێت چۆنی باوک دایک، شانۆنامەکە دەگۆرێت و کارەکە لەوێدا دەوەستێت.

دەتوانیت لە پاشتردا لەگەڵ منداڵەکەت دابنیشیت و بە پێشەوە زۆر بەسادەیی باسی جەستەو پێکهاتەکانی بۆ بکەی، ئەوەی تێ بگەیەنیت کە هەر هەمومان وەک یەک هەموو شتێکمان هەیە، بەڵام شتێکی جوان نیە جەستەمان پیشانی خەڵکی دی بدەین، چونکە ئەوە جەستەی خۆمانە، و تایبەتە بەخۆمان لە تەمەنەکانی دواترەوە دەتوانیت باسی جۆری یاری دیکەی بۆ بکەی بێ ئەوەی پەیوەندی بەجەستەوە هەبێت و باسی دەست لێدانی بۆ بکەیت و جیاوازی دەست لێدانی بەمەبەست و بێ مەبەستی تێ بگەیەنیت و ئەوەی پێ بڵێیت کە ئەگەر خۆی نەیەوێت نابێت رێگای هیچ کەسێك بدات دەست بەجەستەیدا بهێنێت، چونکە ئەوە جەستەی خۆیەتی، ئەوەی پێ بڵێ کە ئەگەر هەستی کرد یەکێك دەست بەهەر شوێنێکیدا دەهێنێت و هەستی کرد مەبەستێکی هەیە، خێرا بیوەستێنێت و رێگای نەدات و لێی توڕەبێت و هەر شتێکی وای لە کەسێکەوە دی بۆ دایک و باوکی بگێرێتەوە ئەوەی تێ بگەیەنە کە تۆ زۆر مەبەستە هەر شتێك لەهەر لایەنێکەوە کە هەست دەکات خراپە یا نارەحەتە بۆت بگێرێتەوە،و لەوەدا دوو دڵ نەبێت،

لەچ تەمەنێکدا دەربارەی جوتبوونی "باڵندە" یا "مێرو" یان بۆ بکەین؟

–لەهەر تەمەنێکدا منداڵ پرسیاری لەو بارانە دەکرد دەتوانیت بەو جۆرە باسانە وەڵام بدەیتەوە بەتایبەتی منداڵ لە دوای تەمەنی (5) ساڵیەوە دەتوانێت لەو جۆرە نمونانە تێ بگات. ئەوەش بزانە، پێویست ناکات مرۆڤ بەیەک دانیشتن هەموو شتێك باس بکات، یا هەر هیچ باس نەکات. دەتوانرێت وەڵامەکان بەپێی پرسیاری بەرە بەرە بەرەو پێشەوە بڕوات و لە

ئەنجامدا منداڵ لە بەشێکی زۆری راستیەکان تێ بگەیەنێت. وەك باسمان کرد پێویست ناکات بەهیچ شێوەیەك پرسیاری منداڵ فەرامۆش بکرێت. دەبێت وەڵام بدرێنەوە، مەرج نیە تەواوی وەڵامەکە وەك هەیە کتومت پێی بوترێت، دەتوانرێت بەشێوەی سادەو لەسەرخۆو بێ گرێ وەڵامی بدرێتەوە لە پاشداو لە ساڵانی دواتردا پەرە بەوەڵامەکان بدرێت، زۆربەی باوکان لەو حاڵەتانەدا وشەی تەواویان بۆ نایە لەبەرئەوەی وا چاکە لە دواتردا کە منداڵ فێری خوێندنەوە بوو، ئەو کتێبانەیان بدەنێ بیخوێننەوە کە بەشێوەیەکی راستو دروست دەربارەی سێکسی وەك لایەنی پەروەردەیی دەدوێن.

لەچ تەمەنێکدا رووتی منداڵ کەم دەکرێتەوە؟

–هەر خێزانە بۆ خۆی جۆرە نەریتێکی لەو لایەنەوە هەیە کە جیاوازە لە خێزانێکی دی، واتە رووتبوونی منداڵ بەپێی خێزانەکان دەگۆڕێت، هەرچۆنێك بێت دەبێت وردە وردە منداڵ فێری ئەوە بکرێت کە خۆی رووت نەکاتەوەو خۆی داپۆشێت، لەبەرئەوەی جەستەی خۆی وەك لەوەپێش لێی دواین تایبەت بەخۆیەتیو پێویستە فێری رێزگرتن لەو جەستەیە بکرێت بەڵام لای نەکرێتە کارێکی قەبەو پڕ لە گوناە،و منداڵ فێری تۆقینو ترس هەست بەتاوان نەکرێت، بەڵکو وردە وردە تێی بگەیەنرێت کە جل لەبەرکردن هەر تەنها بۆ پاراستنی خۆ نیە لەسەرماو گەرما بەڵکو بۆ داپۆشینو دەرنەخستنی جەستەشە بەتایبەتی ئەو ناوچانەی لەش کە نابێت کەس بیان بینێت چونکە زۆر تایبەتن بەخۆوە، باوكو دایك بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ ئەوە فێری منداڵ دەکەن کە ئەوان هەر چەندێك رووت بن بەڵام دەبینن ئەو ناوچانەیان هەرگیز دەرناخەن هەرچۆنێك بێت منداڵ لە ماڵدا فێری ریساکان دەبێتو وردە وردە تێیان دەگات.

تا چ رادەیەك باوان دەتوانن پشت بە قوتابخانەو خوێندنگە ببەستن بۆ فێرکردنی پەروەردەی سێکسی؟

–پێویستە باوان پێش ئەوەی منداڵەکانیان بچن بۆ خوێندنگە بەماوەیەکی زۆر خۆیان وردە وردە پەروەردەی سێکسیان بەسادەیی فێربکەنو وەك وتمان وەڵامی پرسیارەکانیان بدەنەوە، لە وڵاتەکنی ئەوروپا لە پۆلە سەرەتاییەکانەوە ودە وردە باسی سێکس دەدرێت بەگوێی منداڵدا، هەندێك قوتابخانە لەوێ لە پۆلی پێنج یا شەشی سەرەتاییەوە باسی بابەتەکانی سێکسی لە پرۆگرامی خوێندندا داناوە، بەتایبەتی بابەتی تۆێکاری جەستە، سێکپڕبوون، دژە سکپڕییەکان، ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگای سێکسەوە دەگوێزرێنەوە. لە وڵاتی خۆماندا لە قۆناغەکانی ناوەندیەوە وردە وردە ئەو جۆرە باسانە لە پرۆگرامەکاندا دەخوێندرێن بەڵام بەسادەتر، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا پێویستە باوان بەردەوام بن لە رێنماییو رونکردنەوەو وەڵامدانەوەی هەر پرسیارێکدا کە منداڵ دەیانکاتو بەپێی سەرکەوتنی تەمەنی منداڵەکە وەڵامەکان ئاشکراتر بکەن چونکە بەوە منداڵ لە تێگەیشتنی هەڵە دوردەخەنەوەو توشی لادان نابن.

لەچ تەمەنێکدا پێویستە دایك دەربارەی کەوتنە سەرخوێنو سوڕی مانگانە بۆ کچەکەی بدوێت؟

–لە تەمەنی 8 ساڵیەوە باشە، پێویستە دایك وردە وردە لەو تەمەنەوە باسی ئەزمونی خۆی لەولایەنەوە بۆ کچەکەی بگێڕێتەوەو هەر لەو ساتەوە پلەبەپلە تێی بگەیەنێت کەوتنە سەرخوێن چیە؟و چۆن روودەدات، لەو بارانەشەوە دایك دەتوانێت لەڕێگای کتێبی زانستیەوە، زانیارییەکی باش کۆبکاتەوەو لە ئەنجامدا بەچەند ساڵێك پێش ئەوەی کچەکە بکەوێتە سەرخوێن زانیاری تەواوی بداتێ بۆ ئەوەی لای سەیرنەبێتو لێی نەترسێتو بەکارێکی سروشتی فسیۆلۆژی مێی دابنێت.

Pam Bushnell, LCSW,
"Questions about Sex"
New York: 2004

نزمی پەستانی خوێن

پەرچڤەی: کەنار حەمە سالح

مامۆستای بایۆلۆژی

بەپێی سەرچاوە پزیشکییەکان دەربارەی پشکنینی پەستانی خوێن راپۆرتی حەوتەمی لیژنەی پەستانی خوێنی لە وولاتە یەکگرتووەکان نزمە پەستانی خوێن بەبارێکی ئاسایی دادەنێن ئەگەر پەستانەکە 120\80ملم. جیوە بێت یان کەمتر، بەلام ئەگەر 140\90ملم: جیوە بوو یان زیاتر ئەوا باری نەخۆشییە.

خوێندنەوەکانی پەستانی خوێن لەناویاندا ئەوانەی ئەمڕۆ ناودەبرێن بەقۆناغی سەرەتایی بەرزی پەستانی خوێن بەبنچینەیەکی پزیشکی دادەنرێن بەرەچاوکردنی بڕی پەستانی خوێنی مرۆڤ لەهەردوو توخمەکەدا.

بەلام کەسانێك هەن دەناڵێنن لەدەست نزمی پەستانی خوێنیانەوە کە (100\60)ملم جیوە یان کەمترە لەو پەستانە. هەندێکیان هەست بەهیچ نیشانەیەك ناکەن، بەلام هەندێکی دییان بەدەست بورانەوەو گێژبوونەوە دەناڵێنن.

*گرنگترین پرسیار لەسەر خوێندنەوەکانی نزمی پەستانی خوێن ئەوەیە بۆچی پەستانی خوێن

هه‌یه له بنه‌ڕه‌تدا؟

ئایا بۆچی پزیشکه‌کان باسی ئاست و بڕی په‌ستانی ئاسایی ده‌که‌ن؟

وه‌ڵامی ئه‌م پرسیارانه ئه‌وه‌یه كه له‌شی مرۆڤ پێویستی به‌وه هه‌یه كه له‌ناو خوێنبه‌ره‌كانیدا بڕێكی دیاری كراو په‌ستان هه‌بێت بۆ ئه‌وه‌ی پاڵ به‌و خوێنه‌وه بنێن كه بڕوات و بگاته هه‌موو ئه‌و ئه‌ندامانه‌ی له‌ش كه پێویستیان پێیه‌تی.

له‌به‌رئه‌وه كاتێك په‌ستانی خوێن به‌رزده‌بێت به‌هێزێكی زۆرتر خوێن ده‌گاته به‌شه گرنگه‌كانی له‌ش وه‌ك (دڵ و ده‌ماخ و گورچیله‌كان).

له‌به‌رئه‌وه ئه‌و هێزه زۆره‌ی ناردنی خوێنه‌كه زیانی پێ ده‌گه‌یه‌نێت.

به‌ڵام كاتێك نزمبوونه‌وه ڕووده‌دات له‌و بڕه په‌ستانه‌ی خوێن ده‌بێته هۆی ئه‌و كه خوێن نه‌گاته ئه‌و ئه‌ندامانه‌ی له‌ش به‌بڕی پێویست و له‌به‌رئه‌وه له‌م باره‌شدا زیانی پێ ده‌گات.

***نزمبونی په‌ستانی خوێن**

–ئه‌مڕۆ پزیشكه‌كان بڕوایان وایه له‌كاتی خوێندنه‌وه‌ی په‌ستانی خوێندا ئه‌گه‌ر په‌ستانه‌كه نزم بووو له‌و كه‌سه‌دا هیچ نیشانه‌یه‌كی نه‌خۆشی تیا به‌دی نه‌كرا ئه‌وا پێویست به‌دوو دڵی ناكات به‌ڵكو پێویسته هه‌ست به‌دڵنیایی و ئارامی بكات.

لێره‌دا كۆمه‌ڵێك نیشانه هه‌یه كه به‌پله‌ی یه‌كه‌م كه‌می ناردنی خوێن بۆ به‌شه گرنگه‌كان ڕوون ده‌كاته‌وه وه به‌پله‌ی دووه‌میش هۆكاری نه‌خۆشین بۆ نزمی په‌ستانی خوێن. كه ئه‌مانه ده‌گرێته‌وه:–

–هه‌ست كردن به‌گێژی.

–بورانه‌وه.

–خه‌مۆكی و هه‌ست كردن به‌ماندویه‌تی.

–لێڵ بوونی بینین و ڕه‌شكه‌و پێشكه‌ی چاو.

–ڕشانه‌وه‌و هه‌ست كردن به تینوێتی.

–ساردبونه‌وه‌ی په‌له‌كان و ڕه‌نگ هه‌ڵبزركان واتا گۆڕانی له ڕه‌نگی په‌مه‌یی ئاساییه‌وه (وه‌ك له ده‌ستدا)

–زیادبوونی هه‌ناسه‌بڕكێ و كه‌م بونه‌وه‌ی هه‌ناسه‌ی قوڵ.

كارێكی وا ئاسان نی‌یه كه پزیشكه‌كان بڕی ئه‌و په‌ستانه دیاری بكه‌ن واتا نزمی په‌ستانی خوێن كه لێی ده‌دوێین. به‌ڵام زۆربه‌یان بڕوایان وایه كه خوێندنه‌وه‌ی په‌ستانی خوێن كه‌متر له (60\90)ملم.جیوه بریتی له‌نزمی په‌ستان.

مه‌به‌ستیان له خوێندنه‌وه‌ی نزمی په‌ستاخوێن بۆ پێوانه‌ی هه‌ردوو جۆره‌كه‌ی په‌ستان ئه‌وه‌یه كه ژماره به‌رزه‌كه واتا په‌ستانی خوێن له‌كاتی كرژبونندا كه‌متره له (90)، و ژماره كه‌مه‌كه یان په‌ستانی خوێن له‌كاتی خاوبونه‌وه‌دا كه‌متره له (60). هه‌تا ئه‌گه‌ر یه‌كێكیان ئاسایی بووه ئه‌وی دیكه‌یان نزم بوو.

هه‌روه‌ها نزمبوونه‌وه‌ی په‌ستانی خوێن كارێكه پێویستی به‌چاودێری هه‌یه له كاتێكدا به‌بڕی (20ملم)جیوه نزم ده‌بێت له خوێندنه‌وه‌ی ئاسایی به‌مانای ئه‌وه‌ی ئه‌گه‌ر په‌ستانی خوێن نزمبووه‌وه له (130 بۆ 110) ئه‌وا زۆركات ده‌بێته هۆی ده‌ركه‌وتنی نیشانه له‌سه‌ر مرۆڤ له ئه‌نجامی كه‌می ناردنی خوێن بۆ ده‌ماغ و وه‌ك (بورانه‌وه‌و

گێـــــــژبوون). و زۆرجار هۆکارەکانی گرنگن و پێویستیان بەچارەسەر هەیە.

*هۆکارەکـــانی نزم بوونی پەستانی خوێن.

زۆربـەی خــەڵك لــەباری ئاســاییدا ئەوانـــــەی کـــە تەندروستیان باشەو ئاسـایین پەسـتانی خوێنیـان نزمـە. شارەزایانی یارییـە وەرزشـییەکان و ئەوانـەی کـە راهێنانـە وەرزشییەکان بەرێك و پێکی بەئەنجام دەگەیـەنن، ئەوانەی چاودێری خواردنیان دەکەن بەباشی وە چاودێری کێشیان دەکـەن وە جگـەرە ناکێشـن، سـەرەرای ئـافرەتی سـك پــڕ بەتایبەتی لە سەرەتای 3مانگی یەکەمی سك پڕی. ئەمانە هــەموویان لەوانەیــە بەشـێوەیەکی سروشـتی پەسـتانی خوێنیان نزم بێت و ئەمەش هیچ زیانێکیان پێناگەیەنێت.

لـە هەنـدێك بـاری دیکـەدا پەستانی خـوێن دادەبـەزێت ئـەویش لــەکاتی هەنـدێك خـواردنی دەرمـان بـۆ چـەند مەبەســتێك بــەڵام ئـــەو دەرمانانـــەی پەســـتانی خـــوێن دادەبــەزێنن لــە بنچــینەدا (دەرمــانی میزپێکــەرەکان یــان دەرمانی دڵـەکوتێ)ن. یـان هەنـدێك دەرمـانی خـەمۆکی یـان نەخۆشییە دەروونییەکان کە لـە کاریگەرییـە لاوەکییـەکانن نزمی پەستانی خوێن.

هەنـدێك بـاری دی هەیـە وەك نەخۆشـی دڵ یـان کـوێرە رژێنەکان کە دەبنـە هـۆی نزمبونـەوەی پەستانی خوێن وەك (هێــواش لێــدانی دڵ یـــان ئـــەو نەخۆشـــیانەی توشـــی زمانـەکانی دڵ دەبن و زیـادبون یان کـەمبونی هۆرمۆنـەکانی رژێنی دەرەقی یان کەم بون دەردانی سەرە گورچیلەرژێن.

بــەڵام ئەوانــەی کــە نەخۆشــی شــەکرەیان هەیــە ئــەوا هۆکـــاری نزمـــی پەســـتانی خوێنیـــان زۆرەو پێویســـتی بەچاودێری زیاتر لەلایەن پزیشکەوە، هەیە زیـاترین بـار لـەو

بارانـە بریتییـە لـە ووشـــك بوونـــەوە بەهــەر هۆیــەك یــان خوێن بـەربوون یـان هـــــــــەوکردنی میکرۆبـــی، یـــان ئاڵۆشـــی کـــەڕویی کە ئەمانـە هـەمووی پێویســـــــتییان بەچـــــــاودێری پزیشك هەیە بۆ چارەسەرکردنی.

*چارەسەرو پشکنین

گــۆڕانی کوتــوپڕی نزمبــونی پەســتانی خــوێن یــان دەرکـــەوتنی نیشـــانەکانی پێویســـتی بەدەســـتێوەردانی پزیشکە. پشـکنینەکان هـەوڵ دەدەن کە هۆکارەکـان بەهـۆی شیکاری خوێن دەستنیشان بکەن ئەویش بۆ زانینی کـەمی خوێن یان نەخۆشی شەکرە یان تێکچون لـە خـوێن و کاری رژێنــە گرنگــەکان هێڵکــاری دڵ و وێنــەگرتنی دڵ بەتیشـکی ســەرو دەنـگ، سـەرەڕای پشـکنین بـۆ دڵنیـابوون لـە ڕێـك و ئاسایی لێدانی دڵ.

چارەســەرکردنی بەپلــەی یەکــەم بــەرەو کــەم کردنــەوە نیشــانەکان و گەڕانــەوەی پەســتانی خـــوێن بـــۆ ڕێـــژەی سروشتی ئاراستە دەکرێت ئەویش پزیشـکی چارەسـەرکار بڕیاری لەسەر دەدات.

بـەڵام بۆ خۆ پاراستن لـە نزمبونـەوەی پەستانی خـوێن ئەوەیـە کە گرنگـی بـدەین بـە خواردنـەوەی شلـەمەنییەکان وەك ئـاو هــەروەها هــەر شلـەیەکی دی لـەکاتی بەرزبونـەوەی پلــەی گــەرمی یــان مانــدوبونی جەســتەیی وەڕەچاوکردنی خــواردنی دروســت وەك میــوەو ســەوزە کــە بڕێکــی زۆر ئــاو خــوێ و ڤیتــامین و توخمــە کانزاییــیەکانییان تێدایــە، کــە ئەمانــە هــەمووی پارێزگــاری لەلــەش و پەســتانی خــوێن دەکەن.

قەبزی لای منداڵو نیشانەکانی

پەرچڤەی: محەمەد ئەحمەد

وەك ئامارەكـان ئامـاژەیـان بـۆ كـردووە (5٪)ی ئـەو هۆكارانـەی وادەكـات منـداڵ بـۆ لای پزیشـك ببین، قـەبزی درێژخایەنە، ئەم حاڵەتەش بەزۆری لە تەمەنی (2-4) ساڵی منداڵ دەردەكەوێتو بەڕێژەی (4٪)یش منداڵانی خواروو تەمەنی شەش ساڵی دوچاری دەبنو (2٪) لە پاش تەمەنی شەش ساڵی.

منـداڵی ئاسـایی هـەر لـە رۆژی لـە دایك بوونیـەوە هـەتا سـێ مـانگی (5و 40) پیسـایی دەكـات، واتـە سـێ جـار لـە رۆژێكدا، ئەوەش ئەگەر شیری دایك بخوات، بەڵام ئەوانـەی شـیری قوتـوو دەخـۆن (5و 28) جـار، لـە تەمـەنی (1-3) ساڵیش، هەفتانە (4-21) جارو پاش ئەو تەمەنەش (3-14) واتـە رۆژی جارێـك پیسـایی دەكـات. كەمبوونـەوەی ژمارەكە بـەمجۆرە تـەنها پەرەسـەندنێكی سروشـتی توانـای ریخۆڵـەی منداڵـە بـۆ باشـتر زاڵ بـوونی بەسـەر پرۆسـەی دەرهاویشتنیدا.

***نیشانەكانی قەبزی**

بەپێناسـی نـوژداری، قـەبزی لای منـداڵ بریتییـە لـەو حاڵەتەی كە منداڵ ژمارەی پیسایی كردنی كەم دەبێتەوە یان منداڵ بەزەحمەت پیسایی دەكات. ئەگەر ئەم حاڵەتـەش بۆ ماوەی زیاتر لە دوو هەفتە بەردەوام بێت، ئەوا بەقەبزی درێژخایەن دادەنرێت. هەرچەندە كـەمی ژمارەو بەزەحمـەت كردنی پیسایی بەتەنها نیشانەكانی قەبزی لای منداڵ نیـە، بـەڵكو بـەڕای هەنـدێك پزیشـك، بێتوانـایی منـداڵ لـەكاری بـەتاڵ كردنـەوەی قوڵـۆنی لـە پیسـایی، یەكێكـە لـە ئامـاژەو نیشانەكانی قەبزی، ئەمـەش ئـەو كارەیـە كە منداڵ توانـای دەربڕینی نییە، بێجگە لەوەش شوێنەوارەكانی ئـەو حاڵەتـە بەسەر جلەكانی ناوەوەی منداڵ دەردەكەوێت، تەنانەت ئەو منداڵانەش كە رۆژانە پیسایی دەكەن، بەشێكی زۆری ئـەو پیسـاییەیان لـە رێكـەدا دەمێنێتـەوەو گـەورەكان تێبیمـی پـیس بـوونی جلـەكانی دەكـەن. ئەمــەش بەنیشـانەیەكی هـەبوونی قـەبزی لای منـداڵ دادەنرێـت، ئەگـەر منـداڵ بـۆ خۆشی هەست بەئازارو بێزاری نەكات.

نیشـانە دیكـەش هەیـە، وەك دەرهاویشـتنی پیسـایی رەقو قەبارە گەورە لەچاو ئاساییەكەی، یان تێكەڵاوبوونی خوێن، یاخود ئازاری سكو ئارەزوو نەكردنی بۆ خواردن، یان رەقبوونـەوەی لـەوەی بچێتە سەرئاو، یان هـاواركردنی لەكاتی پیسایی كردندا، هـەموو ئەمانە نیشانەی قـەبزینو پێویســتە دایــك منداڵەكــەی نیشــانی پزیشــك بــداتو چارەسەری بۆ دیاری بكات.

*** پیس بوونی جلی ناوەوەی منداڵ**

پێویستە دایك لەوە ئاگادار بێت كە پیس بوونی جلی نــاوەوەی منداڵەكــەی، پەیوەنــدی بــەبوونی قــەبزی درێژخایـەنی منداڵەكەیـەوە هەیـە، لـەوەی كـە منداڵەكـەی ناتوانێت (رێكە)ی لە پیسایی بەتاڵ بكاتەوە، ئەم حاڵەتە جیاوازە لـە حاڵـەتی ڕانـەگرتنی پیسایی –incontinence كە بەهۆی كەموكوڕی ئەرك یان ئەندامیەوە لە كونی ڕێكەدا دروست دەبێت، یان لـە ئـەنجامی ماسوولكە مژەرەكانیـەوە، یـاخود پـاش نەشـتەرگەری ئـەو جێگەیـەی پیسـایی لێـوە دەردەچێت. پیس كردنی جلەكان بەبڕی كـەمو تاڕادەیـەك بـەمادەی شـل دەبێـت، كـە لـە رۆژێكـدا جارێـك یـان چـەند جارێك ڕوودەدات، یاخود بە دوو سێ رۆژ جارێك.

ئەم حاڵەتە (لەبەر هـەر هۆیـەك بووبێـت) (2٪)ی منداڵان دوچاری دەبن، كچو كوڕ وەك یەك لە خواروو تەمەنی شەش ساڵی، بەڵام پاش ئەو تەمەنە ژمارەی كوڕان سێ ئەوەندەی

ژمارەی کچانە، وەك تێبینی کراوە بەرێژەی (1.6٪)ی کوڕان پاش تەمەنی دە ساڵی بەدەست ئەم حاڵەتەوە دەناڵێنن. بەگشتی لەکاتی قەبزی درێژخایەندا (35٪) لە کچان و (55٪) کوڕان جلەکانی ناوەوەیان بەوزەکردنی پیسایی، پیس دەبێت.

ئەم گرفتە بێجگە لەوەی بێزارییەك لای منداڵ دروست دەکات، بەڵام بەنەمانی قەبزیش، دزەکردنی پیسایی بۆ جلەکانی ناوەوەی ناوەستێت، بەڵکو پێویستی بەکاتی گونجاوە کە بەهۆی راهێنانی باشەوە لەسەر بەتاڵ کردنەوەی رێکە وردە وردە قەبارەکەی بۆ ئاستی سروشتی بگەڕێتەوە.

*هۆکارەکانی قەبزی

هۆکاری قەبزی لای منداڵ یان ئەندامییە یان ئەرکی ئەندامەکانە، کاتێك قەبزی توانای سروشتی دەرهاویشتنی منداڵ دەگۆڕێت، ئەوا هۆکارەکانی ئەرکی ئەندامەکانیەتی، گرنگترینیان ئەوەیە منداڵ لەکاتی پیسایی کردندا هەست بەئازار دەکات، بەوەش خۆی لەو کارە دەدزێتەوەو بەرگری ئارەزوی پیسایی کردنی دەکات، وەك ئەوەی پەستان دەخاتە سەر ماسوولکەکانی کونی رێکە یان زۆر بەرێکی دادەنیشێت و ئەوەش بێزاری دەکات و ئەو کارە پشت گوێ دەخات، بەم کارە وادەکات پیسایی لە بەشەکانی خوارووی قۆڵۆندا بەزۆری کۆببێتەوە، بەتێپەڕبوونی کاتیش ووشك دەبێتەوەو ماسوولکەو دەکارەکانی قۆڵۆن خاو دەبنەوەو بەم کارە ڕادێن، لە ئەنجامی ئەمەشدا تۆپەڵێکی ڕەق لە پیسایی شلتر لە ڕێگەیەوە دزە بکات و بێ ئەوەی منداڵ هەستی پێبکات جلەکانی ناوەوەی پیس دەبن و بێگومان منداڵ بۆ خۆی هیچ تاوانێکی ئەم کارەی لە ئەستۆ نییە.

لە هۆکارەکانی دیکەی ئەندامی، ئەوەیە منداڵ بەرێژەیەکی کەم شلەمەنییەکان بخواتەوە، یان خواردنی سەوزەو میوەی ریشاڵداری کەم بێت و بەروبومەکانی شیر زۆر بخوات، یان کەمی جوڵەو وەرزش کردنی، یاخود کاریگەری لاوەکی هەندێك داودەرمان. هۆکارە ئەندامیەکانیش ڕۆڵ دەگێڕن، بەڵام ئەگەر منداڵ سروشتی بێت وەك هۆکار دانانرێت، پزیشکیش لێرەدا ڕۆڵی هەیە، لەوەی هۆکارەکانی دەستنیشان بکات و چاودێری بکات.

*ئامۆژگاری و چارەسەر

گۆڤارێکی نوژداری خێزانی ئەمەریکی لە یەکێك لە ژمارەکانی ئەم دواییەیدا، توێژینەوەیەکی لەسەر گرفتی قەبزی درێژخایەن لای منداڵ بڵاوکردەوەو چەند ئامۆژگارییەکی بۆ دایکان خستە ڕوو سەبارەت بەچۆنیەتی مامەڵە کردنیان لەگەڵ منداڵەکانیاندا، کە بەکورتی ئەمانەن:-

*پێویستە دایك بەهێمنی و لەسەرخۆ مامەڵە لەگەڵ ئەم گرفتەی منداڵەکەی بکات، چونکە توڕە بوون و هەڕەشەکردنی لە منداڵەکەی، کاتی هاوارکردنی منداڵەکە بەپیسایی کردنی یان بە پیس بوونی جلەکانی ناوەوەی، گرفتەکە ئاڵۆزتر دەکات.

*پێویستە دایك ئاگاداری کاری ئەندامەکانی لەش بێت و، بزانێت کە ڕیخۆڵەکان پاش نان خواردن زیاتر دەجوولێن و پاڵ بەو خۆراکەوە دەنێن بەرەو بەشی خوارووی کۆئەندامی هەرس بڕۆن، جوڵەی ئەو پاڵنانەش وا لە منداڵ دەکات بیەوێت پیسایی بکات، ئا لەو کاتەدا دایك دەبێت زۆر هەوڵ بدات ئەو کاری دەرهاویشتنە لای منداڵەکەی ئاسان و گونجاو بکات، وەك هاندانی یان ڕەخساندنی شێوەی دانیشتنەکەی کە قاچەکانی ماندوو نەبن و هەوڵ بدات لەو کاتەشدا قسەی لەگەڵ بکات، چونکە ڕەنگە پێویستی بە (10) دەقیقە بێت بۆ بەتاڵ کردنەوەی ڕێکەو قۆڵۆنی، بەم کارەش دایك هاوکارییەکی باشی منداڵەکەی دەکات.

*دایك چاودێری کات و باری دانیشتنەکانی منداڵەکەی بکات و لە خاوێنی بەرگەکانی ناوەوەی بڕوانێت.

*دایك میوەو سەوزەو دانەوێڵەی ریشاڵدار بەمنداڵەکەی بدات، واتە (5) گرامێك لە بڕی ریشاڵەکان منداڵی (10) ساڵانیش پێویستی بە (15) گرام ڕیشاڵە لە ڕۆژێکدا.

*هاندنی منداڵ بەخواردنەوەی ئاو و شەربەت و گیراوەی میوەکان شۆربا...، تێبینی کراوە کە کەمکردنەوەی خواردنی شیرو بەروبوومەکانی، گرفتی قەبزی لای منداڵ کەمدەکاتەوە، لەبەرئەوە نابێت لە ڕۆژێکدا زیاتر لە سێ کوپ شیر بخواتەوە.

*منداڵ هانبدرێت ڕۆژانە وەرزشی جەستەیی بکات و لەگەڵ ئەو وەرزش کردنەشیدا شلەمەنیەکان زۆر بخواتەوە.

ئایا نیکۆتین مادەیەکی زیانبەخشە لە تووتندا؟

پەرچڤەی: تەها

لــە کۆبوونەوەیــەکی تــۆژەرە بەریتانییــەکان هــەردوو نەخۆشــخانەی (دیفــۆن‌و ئێکســترا)ی پادشــایی بــۆ نەخۆشـییەکانی سـنگ، کـە لـە مـانگی کـانوونی دووەمـی سـاڵی پـاردا سـازدرا، تـۆژەران ئاکـامی لێکۆڵینەوەیـەکیان خستە ڕوو کە کۆمـەڵێك لـە (پزیشکانی خێزان‌و کۆمـەڵ)ی بەریتانی گرتـەوە سـەبارەت بـەوەی کـە پێیـان وابـوو چـەند مادەیەکی وە بنێشت‌و لەزگە دەبنە جێگرەوەی نیکۆتین بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان، تۆژینەوەکـەش ئاست دڵنیایی لە بەکارهێنانیاندا ڕوونکردەوە.

(22٪)ی تـۆژەران لـەو بڕوایـەدابوون ئـەو مادانـەو بـڕی نیکۆتینی نێویـان یەکسانە بەهـەمان زیـانی جگەرەکێشـان، ئەمـەش بەجیاوازییـەك دادەنرێـت لـەوە تـا ئـەمڕۆ نـەزانراوە دەربارەی بڕو جۆری زیانی خوی نیکۆتین وەك مادەیـەکی کیمیایی بۆ لەش، چونکە هـەموو تۆژینـەوەکان ئاماژە بـەوە نادەن کە نیکۆتین لەچاو جگەرەکێشاندا زیانی زۆرە، بگرە کاریگەرییە تەندروستیەکانی زۆر سنووردارە.

دکتـۆر (هلـبین)ی تـۆژەری سـەرەکی ئـەو لێکۆڵینەوەیـە ڕایگەیانـد کـەزیاتر (40٪) پزیشـکەکان ئاماژەیـان بـۆ ئـەوە کردوە کە نیکۆتینی ئـەو مـادە بەکارهاتووانـەو وەك هـەوڵێك بــۆ تــەرککردنی جگــەرە، زیــان بــەدڵ‌و خوێنبــەرەکان دەگەیـەنێت، هـەروەها (40٪)یان پێیان وایە کە هۆکارێکی جەڵتەکانی دەماغە، (25٪)یشیان بەهۆکارێکی شێرپەنجەی سییەکانی دادەنێن! ئەم ئاکامە سـەیرانە لـەبارەی بۆچوونی پزیشـکانی خێـزان‌و کۆمەڵـە دەریخسـت کـە ڕێککـەوتنی ئـەوان بۆ باسکردنی نیکۆتینی جێگرەوە، لـەو ڕووەی کـە گونجـاوە، زۆر کـەمترە لـەوەی چاوەڕوان دەکـرا، سـەرەرای ئـــەوەی تۆژینـــەوەکان ڕۆڵـــی کاریگـــەری مـــادە بـەکارهاتووەکانیان سـەلماندوە لـە هـەوڵی تـەرککردنی جگەرەدا، دوو ئەوەندەی ئاوازو ڕێگەکانی دیکە. بەڕێژەی (61٪)ی ئەو پزیشکانەی راستیەکەی دەزانن بەڕێگەیـەکی باشـی دادەنـێن بـۆ تـەرککردنی جگـەرە، لەکاتێکـدا تـەنیا (47٪)یان پێیان وایە زیانبەخشە.

لە درێژەی قسەکانیدا ووتی، پزیشکانی خێزان‌و کۆمەڵ یەکەم هێڵن لە یاریدەدانی جگەرەکێشەکان بۆ تەرککردنی، گرنگــە هــەوڵی هانــدانی جگەرەکێشــەکان بــدەن مــادەو بەرووبوومە باشەکان بەکاربهێنن‌و باس لە دڵنیاییـان بکـەن، گەرچـی ئەمـە پێچـەوانەی ڕاسـتی ئاکامـەکانی تۆژینەوەکـە لــەنێو پزیشــکەکاندا دروســت دەکــات، کــەوا دەکــات پزیشـکەکان بەرامبـەر جێگرتنـەوەی نیکۆتین بەشـێوەیەکی باشتر ئاگادارو هۆشیار بن، هەروەك ئێستا بەکاردەهێنرێت.

ڕاسـتی بەروبومـەکانی نیکـۆتین لەمـە گـەورەترە، لـەو کـۆنگرە نەتەوەییـەی لـە (حـوزەیرانی 2005) لـە بـەریتانیا بەسترا بۆ تەرککردنی جگەرە، ئاماری تۆژینـەوەکان باسـیان لــەوەکرد کــە خــودی جگەرەکێشــان زانیــاری شــێواوو نادیاریان هەبووە دەربارەی دڵنیایی بەکارهێنانی بەروبومـە نیکۆتینیەکان (کە جێگرەوەن)، چونکە (70٪) پێیان وابـوو کــە نیکــۆتینی نێــو ئــەو مادانــە هــەروەك ئــەو نیکۆتینــە زیانبەخشــە کــە لــە جگەرەکانــدا هەیــە، هەربۆیــە تــەنیا

(14٪)یان بەنیازبوون کە بەکاریان بهێنن بۆ تەرککردنی جگەرە، ئەوانەش کە لەو بڕوایەدا بوون زیانەکەی کەمترە لە جگەرە، بەڕێژەی (38٪) ئاماژەیان بۆ کرد کە لە داهاتوودا بەکاری دەهێنن.

سەرنجی (دکتۆر ئالیکس بوباك) کە یەکێکە لە پزیشکە پسپۆڕەکانی وازهێنان لە جگەرەکێشان، لەو ڕووەوە بوو، کە لەگەڵ بەدەرکەوتنی ئامرازەکانی جگەرە تەرککردندا، ژمارەی ئەو کەسانەی دەیانەوێت دەست لەو خووە هەڵبگرن، لە زیادبووندان، هەروەها ووتی ئەگەر ئامرازە ڕەفتارییەکانیش بخرێتە پاڵ ئەم ئامرازانە، ئەوا سەرکەوتنەکە دە ئەوەندە دەبێت ئەگەر جگەرەکێش هەوڵ بدات بەبێ یاریدەو ئامراز جگەرە تەرك بکات.

نیکۆتین مادەیەکی ئەندامییەو ساڵی (1828) لەلایەن زانا ئەڵمانییەکانەوە لە توتندا دۆزرایەوە، بەڵام ناولێنانەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زانا (جین نیکۆت) کە ساڵی (1550) تۆوەکانی توتن کە ئەمڕۆ بەناوە زانستیەکەی (نیکوتیانا تاباکیم- Nicotiana tabacum) دەناسرێت، لە پورتوگالەوە ڕەوانەی پاریسی کرد، ئەو ناوەش بەمەبەستی بەکارهێنانی نۆژداری بەکارهات.

مادەی نیکۆتین لە کۆمەڵێك ڕووەکدا هەیە، وەك گەڵاکانی توتن‌و گەڵاکانی ڕووەکی کۆکاو تۆوی تەماتەو پەتاتەو باینجانی ڕەش‌و بیبەری سەوزو چەندینی دیکەش.

کاریگەری ڕێژەیەکی کەمی نیکۆتین لەلەشدا بریتییە لە چالاککردنی جووڵەو هۆشیاری‌و یادەوەری، هەروەها زیادبونی ڕێژەی ترپەی دڵ‌و بڕی پەستانی خوێن‌و گرژبوونی خوێنبەرەکان‌و کەمبوونەوەی ئیشتیهای نان خواردن. سەرەرای جیاوازی بۆچوونی توژەران، هەبوونی لەلەشدا وادەکات ئەندامەکان خووی پێوە بگرن وەك مادە کیمیاییەکانی هیرۆیین یان کۆکایین یاخود تەنانەت شەکرو چەوری.

نیشانەکانی تەککردنیشی لە شێوەی شڵەژان‌و سەریەشەو نیگەرانی‌و تێکچوونی توانای زەین‌و خەوتندا دەردەوێت، کە لە ماوەی سێ ڕۆژدا دەگاتە ئەوپەڕی‌و لە هێوربوونەوەشیدا هەتا شەش هەفتە بەردەوام دەبێت‌و دواتر نامێنێت.

گەیشتنی ئەم مادەیە بەئەندامەکانی لەش بەگوێرەی ڕێگەی وەرگتنیەوە دەگۆڕێت، چونکە جوینی گەڵاکانی توتن بڕیکی زۆرتری دەچێتە لەشەوە لەچاو کێشانیدا، ئەو بڕەی دەگاتە خوێن، نزیکەی (10٪)ی نیکۆتینە لەگەڵای توتندا پاش سووتانی‌و هەڵمژینی دوکەڵەکەی، ئەم ڕێژەیەش بەپێی جۆری گەڵاو بوون یان نەبوونی فیلتەرو بەکارهێنان یان بەکارنەهێنانی سەبیل دەگۆڕێت، هەر کە چووە نێو خوێنەوە، لەڕێی دەم یان سییەکانەوە، بەخێرایی لەلەشدا بڵاودەبێتەوەو لەماوەی حەوت چرکەدا دەگاتە خانەکانی کۆئەندامی دەماریی. بەڵام ئەگەر بڕێکی کەمی بچێتە لەشەوە، هەروەك لە جگەرەکێشاندایە، ئەوا لەش دەوروژێنێت بۆ دەردانی مادەی ئەدرینالین، کە ئەوەش ترپەکانی دڵ خێراتر دەکات‌و پەستانی خوێن‌و ڕێژەی شەکر لە خوێندا بەرز دەکاتەوە، مادەی نیکۆتینیش بۆ مادەی کۆتینین- Cotinine دەگۆڕێت کە بۆ ماوەی (48) کاتژمێر لەلەشدا دەمێنێتەوە.

پەیوەندی نیکۆتین بەشێرپەنجەوە هەتا ئەمڕۆش بەتەواوی نەسەلمێنراوە، لەگەڵ ئەو هەموو توێژینەوەیەی لەم ڕووەوە بەئەنجامدراوە، چونکە کێشانی گەڵای توتن شتێکەو نیکۆتینیش شتێکی دی. وەك زۆربەی توێژینەوەکان دەریانخستووە نیکۆتین لە خۆیدا نابێتە هۆی دەرکەوتنی خان شێرپەنجەییەکان لە شانە ساغەکاندا، هیچ لەو خاسیەتە زیانبەخشانەشی نییە لە دابەشکردنی ناوکی خانەی زیندوودا،

بەجۆرێك ببێتە هۆی تێکدانی. تاکە شتێك کە باسی لێوەکراوە ئەوەیە کە نیکۆتین دەبێتە هۆی دواخستنی دەربازبوونی لەش لە خانە پیرەکان لەنێو پرۆسەی بەرنامەی مردنی خانەکانی لەش. هەرچی جگەرەکێشانە، ئەوا چەندین مادەی هۆکاری شێرپەنجەیی دەگرێتەوە کە نیکۆتین یەکێك نییە لەوانە.

کۆلیژێکی نۆژداری ئەمەریکی لە کۆنگرەی (71)یدا کە تشرینی یەکەمی -2005 بەسترا، لە ئاکامی توێژینەوەکەیدا باسیان لەوە کرد کە جگەرەکێشان راستیەکانی جگەرەکێشان نازانن‌و کاریگەری مادەکانی توتن وەك نیکۆتین‌و ئەوانی دیکە نازانن، ئەو نەزانینەی باسی دەکەین بۆ ئەوەی ڕادەمێنێت ئەو نەزانینە تێکەڵەیە کە

فەیلەسوفەکان جۆرەکانی دابەش دەکەن، وەك ئێستا دەردەکەوێت.

زۆر کەس پێیان وایە کە بەهۆی نیکۆتینەوە وا دەزانن ئەو جگەرانەی ڕێژەی نیکۆتینیان کەمە باشترە بۆ کێشان و دورکەوتنەوە لە دروست بوونی شێرپەنجە، ئەم بڕوایەش زیاتر لای ئافرەتانە.

(فیلاجینیا ریتشارت)ی دکتۆرە لەو بڕوایەدایە کە ژنان لەچاو پیاوان زیاتر بیر لە زیانەکانی جگەرەکێشان دەکەنەوەو هەر ئەمانیش نیگەرانیان زیاترە، سەیر ئەوەیە کە (72٪) ژنە جگەرەکێشەکان و (59٪)ی پیاوانی جگەرەکێش وادەزانن نیکۆتین ئەو مادەیەیە کە دەبێتە هۆی شێرپەنجە، لەبەرئەوەشە جگەرەیەك دەکێشن کە نیکۆتینی کەم بێت، بەڵام ئەمە وادەکات ژمارەیەکی زیاتری جگەرە بکێشن هەتا ڕێژەیەکی پێویستی نیکۆتین وەردەگرن، واتە لە ئەنجامدا مادە کیمیاییە ژەهراوییەکانی دی بەڕادەیەکی زیاتر دەچێتە لەشیانەوە. بەڵام پیاوان هەوڵدەدەن لە جگەرەدا مادەی نیکۆتینی تەواو وەربگرن.

سەرەرای ئەو توێژینەوانەی باسیان لە ئەگەری ئەو ڕۆڵە کردووە کە نیکۆتین لە چارەسەرکردنی هەندێك حاڵەتی دەروونی و دەماریی دەیگێڕێت، وەك هەندێك لە جۆرەکانی فێ/پەرکەم یان شیزۆفرینیا و هەندێکی دیکە، بەڵام ئەو تاکە حاڵەتەی کە ئەمڕۆ جێگیرە ئەوەیە کە لە رووی نوژدارییەوە لە بەروبومەکانی نیکۆتینی جێگرەوە بەکاردەهێنرێت بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان، وەك بنێشت و لەزگەکان، ئەم حاڵە وەك ئەوەیە کە شاعیر دەڵێت: "دەرەم بەوە دەرمانکەن کە خۆی دەرد بووە"!

بنێشت یان لەزگەکانیش لەژێر سەرپەرشتی نوژداریدا بەکاردەهێنرێت، کە بەندە بەبڕی جگەرەکێشانی رۆژانەی کەسەکەوە، هەروەها بەگوێرەی باری تەندروستی جگەرەکێشەکە.

کاری بنەڕەت لەوەدا ئەوەیە رۆژان لەرێی ئەو بنێشت یان لەزگەیەوە ئەو بڕە نیکۆتینە بەلەشی ئەو کەسە بگات کە لەکاتی جگەرەکێشاندا وەریگرتووە، ڕێکخستنی چۆنیەتی بەکارهێنانەکەشی شتێکی پێویستە بۆ دورکەوتنەوە لە کاریگەرییە لاوەکیەکانی نیکۆتین لەسەر دڵ و خوێنبەرەکان و ئەندامەکانی دیکەی لەش، چونکە وەك

پێشتر باسمان کرد ڕێژەی ترپەی دڵ و پەستانی خوێن زیاد دەکات و خوێنبەرەکان گرژ دەبن لە ئەنجامی دەردانی ڕژێنی ئەدرینالینەوە، چونکە ڕەنگە تەندروستی ئەو کەسانە خراپتر بکات کە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ یان دەماغیان هەیە.

پەیوەندی ئەم نیکۆتینە بەژیانی کۆرپەلەی نێو سکی دایك هێشتا ئاشکرا نییە، بگرە زۆربەی پزیشکەکان لەو بڕوایەدان کە زیانی بۆ سەر تەندروستی کۆرپەلە کەمترە لەکاتی جگەرەکێشاندا، بەڵام لەکاتی بەکارهێنانی ئەو جێگرەوانەدا پزیشکەکان لەگەڵ ئەوەی هێشتا زیانەکانیان لەسەر کۆرپەلە بۆ ڕوون نەبۆتەوە، بەڵام رایدەگەیەنن باشتر وایە بەکارنەهێنرێن.

لە پاشکۆی تەندروستی رۆژنامەی (ئەلشەرقلئەوسەت)داو پاش بڵاوکردنەوەی دوا گۆڕانکاری و پەرەسەندنەکان لەبواری دەرزی لێدانی تەرککردنی جگەرە کە توێژەرانی زانکۆی (مینو سوتا/وولاتە یەکگرتووەکان) لەئەنجامیاندا بوو، لەوەی کە بەمادەی نیکۆتینەوە دەنووسێت لەکاتی جگەرەکێشاندا، ئەوەش ڕێگە نادات بگاتە دەماغ، تاوەکو دەماغ وردە وردە لەسەر ئەوە ڕابێت نیکۆتین وەرنەگرێت و دواتر کەسی جگەرەکێش بتوانێت بەبێ بێزاری و بەبێ گرفت واز لە جگەرەکێشان بهێنێت.

کارەساتە سروشتییەکان

نووسینی: دکتۆر عاشور ئەحمەد
پەرچڤەی: عەباس رەزا فەرهاد

مرۆڤ لەدێر زەمانەوە بەبومەلەرزەکان ئاشنا بووە وەك ئەو دوژمنە وێران کەرانەی کەگۆی زەوی سالآنە چەندین جار ڕوو بەڕوویان دەبێتەوەو زۆربەشیان هەر هەستیان پێناکرێت ئەوەش لەبەر بێ هێزیەکەیانە یان لەبەر رووداونیانە لەناوچە چۆڵەوانیەکاندا، مرۆڤ هەست بەبومەلەرزەو ناکات هەتاکو نەگاتە چوار پلە لەسەری پێوەری جیهانی ڕێختەر و ترسناکی‌یەکەی ئەو کاتە دەردەکەوێت کە لەحەوت پلە زیاتر بێت.

لەهەوڵ و تێکۆشانی بێ ووچاندا بۆ لێکدانەوەی بومەلەرزە لەساڵی 1968دا بیردۆزێك هاتە ئاراوە کەهەموو لێکدانەوە جۆراوجۆرەکانی گرتبووە خۆو نزیکەی نیو سەدەی خایاند بوو ئەم بیردۆزە لەگەڵ هەموو بیردۆزەکانی پێشودا ڕێکخرا بەتایبەتی بیردۆزی ڕاماڵینی کیشوەری، بەڵگەش هەیە بۆ ڕاستی و دروستی ئەم بیردۆزە کە ناویان لێنا پلێت یان لەوحە تەکتۆنیەکان ئەم بیردۆزە ئەوە ڕوون دەکاتەوە کەتوێکڵی زەوی یەك پارچەی پێکەوە لکاو نیە، بەڵکو بەش بەش کراوە بەتۆڕێکی شێوە درزتێبوو بۆ ژمارەیەك لەچین و پلێت کەبەردەوام دەجوڵێن، هەر پلێتێك بەجیایە وەکو یەکەیەکی سەربەخۆ و پێکەوە بەند بوو، بەسەر چینە بەردێکی نیمچە تواوەی چینەکەی دیکەی توێکڵی زەویدا دەجوڵێت.

سنوری نێوان ئەم پێلێتانە هەمیشە ڕووبەرووی فشارو ڕاکێشان دەبنەوە کەدەبێتە هۆی لول خوارد بەهۆی فشاری بەردەوامەوە توێ یان لۆچەکان و بەهۆی فشاری زۆر توندو کتو پڕیش، درزەکان دروست دەبن.

پشتوێنە ماندووەکان:

بەچاودێری کردنی شوێنی بومەلەرزەکان لەسەر ووشکانی، مرۆڤ بۆی دەرکەوتووە بەهەرەمەکی بڵاونابنەوە، بەڵکو زۆربەیان لەپشتوێنە سەرەکییەکاندا چڕبوونەتەوە کە بەدرێژایی ماوە دوورەکانی نێو دەریا و کیشوەرەکاندا درێژ دەبنەوە، بەناوبانگترین و بەهێزترینیان ئەوەیانە کەبە کەناری خۆرهەڵاتی ئۆقیانوسی ئارامدا درێژبووتەوە شریتێکی درێژ بەلای خۆرئاوای هەردوو ئەمریکاکان و ژاپۆن و فلیبین پێکدێنێت و دەگاتە ئوستراليا و نیوزیلەندەش، ئەمە نزیکەی (68٪)ی بومەلەرزەکانی جیهان دروست دەکات وەکو ئەوەی کەلەئالاسکا لەساڵی 1964 د رویدا و لەپیرۆ ساڵی 1970 و لەشیلی 1985

لەژاپۆن لەساڵەکانی 1923 و 1995 رویاندا ئه م پشتوێنه به (ئەڵقەی ئاگر) ناودەبرێت، چونکه بومەلەرزەکان تیایدا لەگەڵ هەڵقولانی گرکانەکاندایە، کە توندترینیان ئەوەبوو لەکۆلۆمبیا لە 14ی تۆڤەمبەری ساڵی 1992 رووی دا. لەرۆژی دووەمی بومەلەرزەکەدا بڵێسە گرکانیەکان لەسەر چیاکانی ئەندێز هەڵقولا. مرۆڤ بۆی دەرکەوت کەشوێنی پشتوێنی دووەم دەکەوێتە سەر درێژی کەناری خۆرائاوی ئۆقیانوسی ئارام، سەرەتا لەباکوورەوە دوورگەی ژاپۆن دەست پێ دەکات هەتا دەگاتە ئەندەنوسیا لەباشور، بەکەوانەی دورگەی تایواندا تێپەردەبێت.

پشتوێنی سێیەم درێژدەبێتەوە بەئاسیاو ئەوروپا و ئەفریقادا لەچیاکانی ئەتلەس لەباکوری ئەفریقا و بەناو دەریاری سپی ناوەڕاست و ئیتالیا و یۆنان و تورکیا هەتا چین، کەبەپشتوێنی چیاکانی ئەلەب ناسراوەو 21٪ی بومەلەزرەکانی جیهان تێیدا ڕوودەدات.

ووشەی (تسونامی Tsunami) دەربڕینێکی ژاپۆنییە و واتە (شەپۆلەکانی بەندەر) لەسەر تەزووە دەریایی‌یە بومەلەرزەیی‌یە توندەکان ئەویش بۆ جیاکردنەوەی لەگەڵ کشانی دەریایی سروشتی چونکە ژاپۆنیەکان بڕوایان وا بوو کەتەنها بومەلەرزەکان یەکەم هۆکار نین بۆ ڕوودانی تسونامی بەڵام زۆرینەیانن ئەمە سەرەڕای چەند هۆکارێکی دیکەی وەك شۆڕشە گرکانیەکانو کەوتنە خوارەوەی تەنە گەورە فەزاییە گەورەکان:

تۆمارێکی پڕ لەکشان:

لەکاتێکدا مێژوو هەندێك لەدیاردەی تسونامی دەخاتە پێش چاو، دەردەکەوێت کۆنترینیان لەوانەیە ئەوە بێت کەلەساڵی 479 خۆی پێش زاین بەلای باکوری دەریاری نیچەدا کێشا، هەروەها لەهەردوو سەدەی ڕابووردوو ژمارەیەکی زۆر لە (تسونامی) رویداوە کەدیاردەی زۆری لەماڵ وێرانی و وێرانکاری بەدوای خۆیدا بەجێ هێشتووە لەوانەیە گرنگترینیان ئەوە بێت کەبەلێواری خۆرهەلاتی دوورگەی هۆلشۆی ژاپۆنیدا کێشای ئەمەش لەئەنجامی بومەلەرزە دەریایی‌یە گەورەکانەوە کە لە (5)ی یۆنیۆی ساڵی 1896 لەناوچەی قلێشی ژێردەریا لەژاپۆن دەستی پێکرد.

شەپۆلە بومەلەرزەییەکانی دەریا بەرەو ووشکانی بەبەرزی 30 مەتر پاڵیان پێوە نراو بوو بەهۆی داپۆشینی هەموو دێهاتەکان، و زیاتر لە 10 هەزار خانوی ڕاماڵی، و نزیکەی 26 هەزار کەس خنکان و شەپۆلەکانی بەرەو خۆرهەلات بەئۆقیانوسی ئارامدا هەتا گەیشتە دورگەی هیلو لەهاوای بلاوبوونەوە پاشان رووی کردە کەناری ئەمەریکا و پێچەوانە بووەوە بەرەو کارەساتی نیوزلەندەو ئوستراليا.

سەدەی بیستەم چەندەهاجار تسونامی بەخۆوە بینیوە، سەدەی بیستەم بەبومەلەرزەو بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریا دەستی پێکرد وەك لەدوورگەی سەقلیەی ئیتالیادا ساڵی 1908 کە بووە بەهۆی کوشتنی زیاتر لە 100 هەزار کەس بەتایبەتی لەشارەکانی (سیناو ، ریدجو ، دی کالابریا وە بالمی) لەساڵی 1960 دیسانەوە ژاپۆن ڕووبەڕووی کشانێکی دەریایی بومەلەرزەیی بۆوە، کەخێرایی‌یەکەی 750 کیلۆمەتر بوو لەسەعاتێکدا، ئەمەش لەئەنجامی ئەو بومەلەرزانەوە روویدا کەووڵاتانی شیلی بەخۆیەوە بینی‌و بوو بەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوبەبڕی 9 مەتر لەڕووی زەوییەوە.

لەساڵی 1992 دا کشانێکی بومەلەرزەیی دەریایی دی خانوی 13 هەزار کەسی لەلێوارەکانی نیکاراگوا روخاند. دوو مانگ دوای ئەوە زنجیرەیەك لەشەپۆلە ئۆقیانوسیە گەورەکان بوونە هۆکاری وێرانکردنی چەند دێهاتێکی ناوچەی بالی لەئەندەنوسیاو گیان لەدەستدانی هەزاران کەس.

دوابەدوای ڕوودانی دوو لەرینەوەی زەوی بەهێزی 7 پلە لەسەر پێوانکاری رێختەر لە 17ی یۆلیۆی ساڵی 1998 دا کشانێکی درەیایی بومەلەرزەیی لەگەڵ سێ شەپۆلی گەورە بەبەرزی 10 مەتر کێشایان بەسێ کیلۆمەتر لەکەنارەکانی باکوری ناوچەی بابوزیا لەغینیای نوێ، کەبووە هۆی کوژاندنەوەی 7 گوند لەسەر نەخشە وەکوژرانی 2123 کەس بەلایەنی کەمەوە جیهان لەچوار دەیەوە بومەلەرزەی بەخۆیەوە نەبینیوە کەبگاتە ئاستی هێزی بومەلەرزە توندەکەی ئەم دوایی‌یە کەپێنجەمین بومەلەرزەی توندە هەتاکو ئێستا لەسەر ووشکانی لەماوەی 100 ساڵدا روویدا بێت. ئەوەبوو بومەلەرزەیەکی بەهێز کێشای بەووڵاتەکانی باشوری خۆرهەڵاتی ئاسیادا

کەلەنێوان ئەندەنوسیاو سیریلانکاو هند و تایلەند و مالیزیا و دوورگــەی مالــدیف دابــوو، تەنانــەت شــوێنکارەکانی گەیشــتە ســومالیش و بــووە هــۆی گیــان لەدەســتدانی ژمارەیەکی زۆر گەورە لەمرۆڤ، ئەمە سەرەڕای برینداربوونی زیاتر لەنیو ملیۆن و بێ ئەوا بوونی ملیۆنەها کەسی دیکە کەئاســایی مەترســی نەخۆشــی کــەوتن و بڵاوبوونــەوەی پەتاکان لەنێوانیاندا لێدەکرێت و زیانەکانیش بەملیارەها دۆلار مەزندە دەکرێن.

سـەنتەری بومەلـەرزەکان کەوتووەتـە خۆرئـاوای بەشـی باکوری دورگـەی سـومەترەی ئەندەنوسیا، بـەدووری 250 کیلۆمـەتر لـەلێواری باشـوری خۆرهـەلاتی هـەرێمی (بانـدا ئەچیە)وەو 320 کیلۆمەتر لەخۆرئاوای شاری مەیدان، بووە هـۆی کشـانە شـەپۆلییە لافاویـەکان بەبـەرزی دەهـا مـەترو هێزەکـــەی بـــەپێی (پـــەیمانگای جیۆلـــۆجی ئەمـــەریکی) گەیشتۆتە نزیکەی 9 پلە لەسەر پێوانکاری ڕێختەر.
سـەرەڕای ئـەوەش هێشـتا بومەلەرزەکـەی چیلی سـاڵی 1960 بەتونـدترینیان دادەنرێـت کـە لەســەرەتای ســاڵی 1900 ەوە هەتا ئێستا تۆمار کرا بێت، هێزەکەی گەیشتۆتە 9.5 پلە.

ئـــەنزۆبۆش بەرێوەبـــەری پـــەیمانگای جیوفیزیـــای نیشــتمانی روونــی کــردەوە کــەهێزی ئــەو بومەلەرزەیــە روداوێکی دەگمەنەو زیاتر درێژەی بەقسەکانی داو ووتی: (ئەم جۆرە بومەلەرزانە بەهۆی گۆرانکاری لەتوێکڵی زەویدا و لەئەنجامی کۆبوونـەوەی ووزەیـەکی زۆر گـەورە دروسـت دەبن و، کاتێك کەووزە کۆوەبووەکەو گۆرانکاریەکە دەگەنە ئاســـتێکی ترســـناك شـــکانەوە ڕوو دەدات، هێـــزی بومەلـەرزەکان و توندیەکـەی لەسـەر هێـزی شـکانەوەکەی بەندە).

ئـــەوەی کـــە لـــەباکوری خۆرهـــەلاتی ئاســـیا رووی‌ـدا دۆخەکـەی ئـاڵۆزترکرد، چـونکە شـکانەوەکە لـەپانتایی دەریاکـەوە رووی‌داو بـووە هـۆی بەرزبوونەوەیـەکی تونـد لەشەپۆلەکەو گواستنەوەی بەخێراییەکی زۆر گەورە.

ئاسیا مێژوویەك لەگەڵ لافاو و بومەلەرزەکان:

کارەسـاتە سروسـتی‌یەکانی ئاسـای، بەتایبـەت لافـاو و بومەلـەرزەکان هۆکـاری زۆرتـرین قوربـانی دانـن، هـەر بۆیـە بـەخراپترین کارەسـات لەجیهانـدا دادەنـرێن بەدرێـــژایی سـالانی رابـووردوو. وولاتـی چـین کـەزۆرترین خـەڵکی گرتووەتـــە خـــۆ لەجیهانـــدا بـــەئامانجی ســـەرەکی ئـــەم کارەساتانە دادەنرێت.

لەساڵی 1920دا بومەلەرزەیەك دای لەناوچەی نینجزیا لـە باکوری خۆرئـاوایی ئـەو وولاتـەو بـووە هـۆی کوشـتنی نزیکـەی 200 هـەزار کـەس دوانـزە سـاڵ دوابـەدوای ئـەو ڕووداوە چـین زینجیرەیـەك کارەسـاتی سروشـتی بـەخۆوە بینــی، دانیشــتوانی ئــەو وولاتــە خــراپترین کارەســاتیان بەخۆوە بینی کە هـەموو جیهـان لەوکاتـەدا بەخۆیـەوە بینـی بوو.

لەئایاری ساڵی 1927دا ئەو بومەلەرزەیـەی کەلەشاری ناشاتی باشوری وولاتی‌دا 200 هـەزار کـەس کـوژران تـەنها پـاش پێـنج سـاڵ بومەلەرزەیـەکی دیکـە کـە لەناوچـەی جانسوی باکوری خۆرئاوای چینی دا بووە هـۆی کوشـتنی 70 هـەزار کـەس. کارەسـاتە سروشـتیەکان بەبـەردەوام لـەو وولاتە دەدەن و دانیشتوانەکەی ڕاهاتوون لەگەڵیدا.
لافاوەکـان سـالانە دەبنـە هـۆی کوشـتنی هـەزاران کـەس، بەلام خراپترین لافاو لەسـاڵی 1931دا بوو ڕووی دا، کاتێك کـەڕووباری بانجسـتی هەڵچـوو بـووە هـۆی کوشـتنی سـێ ملیـۆن کـەس. دیسـان ئـەو بومەلەرزەیـەی کـە لەبەرەبـەیانی 28ی تـــەموزی ســـاڵی 1976 رووی‌ـــدا و بومەلەرزەیـــەکی توندو بـەهێز شـاری تانجشـاتی باکوری چینیان لەرانەوەو بووە هـۆی کوشـتنی نزیکـەی 700 هـەزار کـەس، هـەروەکو دانیشـــتوانی کـــەنارەکانی بـــاکوری خۆرهـــەلاتی ئاســـیا کەئەوانیش هیچ ئاگادارییەکیان لەروودانی ئەو کارەساتەیە پێ نەگەیشتبوو کەلەخەودا بوون کەرویدا بومەلەرزەکە 15 چـــرکەی خایانـــد 93٪ خـــانووە نیشـــتەجێ بووەکـــانی رووخاند.
لەبـــەنگلادش لافاوەکـــان بـــوون بـــەهۆی کوشـــتنی ژمارەیـــەکی زۆر لەخـــەڵکی هـــەروەکو ئـــەوەی لەباشـــوری

وولاتدا روویدا و بووە هۆی کوشتنی 61 هەزار کەس و لەساڵی 1970دا بووە هۆی گیان لەدەستدانی 300 هەزار کەس. و لەساڵی 1991دا بوو بەنگلادیش کارەساتێکی لەخراپترین کارەساتەکانی ئەم دواییەی بەخۆوە بینی کەبووە هۆی کوشتنی 139 هەزار کەس بەهۆی لافاوە گەروەکانەوە.

پسپسۆرەکان وایان داناوە کەلافاوەکان لەنێوان کارەساتە سروشتیەکانی دیکەدا کەلەسەر زەوی روو دەدەن دەبنە هۆی کوشتنی زۆرترین کەس. سەرەڕای ئەوەی کە بومەلەرزەکانیش دەبنە هۆی کوشتنی ژمارەیەکی زۆری دیکە لەخەڵك.

ئێمەو تسونامی:

زانایەکی جیۆلۆجی فەرەنسی لەزانکۆی بروفانس بەناوی میشال فیلنوف روونی کردەوە ئەو کاتەی کەهەست بەچالاکییەکی بومەلەرزە و بەرزبوونەوەی ئاستی ئاو دەکرێت ترسی ڕوودانی جوڵەی کشانی دەریایی هەیەو ناکرێت ئەمە بەکەم بزانرێت هەروەها ووتی: بزوێنەری چالاکی بومەلەرزەکانی ناوچەی (ئەندەساس)ی پلێتی ئەفریقیایە لەژێر پلێتی ئەوروئاسیایی کەکەوتووەتە ژێر ناوچەی (ئەتڵەسی) لەباکوری ئەفریقیا لەمەغریبەوە هەتا دەگاتە تونس، هەروەها لەدەریادا درێژدەبێتەوە هەتا دەگاتە باکوری سەقەلیە.

لەماوەی دوو هەزار ساڵدا نزیکەی بیست کشان لەدەریای ناوەڕاست دا تۆمارکراوە، هەندێکیان بکوژ بوون وەك چۆن لەساڵی 551 ز دا بەدرێژی کەناری لوبنان و سوریا رووی دا. لەمیسریش لەهەردوو سەدەی چوارەم و چواردەهەم وە لەمیسینا (ئیتالیا) ساڵی 1908 رویدا ئەمەش بەپێی ووتەی زانای جیولۆجی (بول تابونیە) لەپەیمانگای فیزیای گۆی زەوی لەپاریس زۆرنیە قلێشەکان (جیابوونەوەکان) لەدەریای سپی ناوەڕاست دا بڵاودەبنەوە، قلێشێك هەیە کەلەقلیشەکەی سۆمەترە دەچێت لەدەریای ئەیونییەوە هەتا ڕۆدۆس دەکشێت، ساڵی 365ز بووە هۆی کشانێکی دەریایی هەتا سەقەلیەو میسر درێژبووەوە و بەپێی روونکردنەوەی ئەو زانایە بووە هۆی کوشتنی

دەیان هەزار کەس. پسپۆرەکان وای دەبینن کە 80٪ لەشەپۆلەکانی کشانی دەریایی زۆر گەورە لەئۆقیانوسی ئارامدا تۆمار دەکرێت، و 10٪ لەئۆقیانوسی هندی، و لەنێوان 5 بۆ 10٪ لەدەریای ناوەڕاست کەبەشێوەیەکی ناوەندی هێزەکەی کەمترە. فیلیب لونبونیە بەرێوەبەری بەشی جیوفیزیای فەزاو و گەردونی لەپەیمانگای فیزیایی گۆی زەوی لەپاریس دەڵێ: لێرەدا لەپشت ئەمەوە دوو هۆکار هەیە: نزمی هێزی ناوەندی بومەلەرزەکان لەدەریای ناوەڕاست و بچوکی رووی ئاوەکە کەماوە بە شەپۆلەکە نادات هێزێکی زۆر کۆبکاتەوە وەك چۆن لەئاسیا روویدا.

سەرەڕای ئەوە، دیسان ترسی ڕوودانی جوڵەی کشانی دەریای زۆر گەورە هەیە لەدەریای ناوەراستدا چونکە ئەم دیاردەیە لەرابوردوودا تۆمارکراوە زاناکان بەداخەوەن بۆ نەبوونی سیستەمێکی ئاگادارکردنەوەی خێرا لەو ناوچەیەدا بۆ لێدانی زەنگی ترسناکی لەڕووبەڕووبونەوەی ئەگەری رودانی کارەساتە سروشتیە چاوەڕوان کراوەکان. بەشێوەیەکی تیۆری نابێت سیناریۆی لێدانی شەپۆلی تسونامی لەکەنارەکانی فەرەنسا لەئاستی دەشتی کامارغ بەدوور بزانرێت، لەوانەیە کشانەکە بگاتە شاری ئارل لەدووری 25 کیلۆمەتر لەکەنارەکەوە، وەك چۆن فیلنوف ئاگادارمان دەکاتەوە.

دوا شەپۆلی تسونامی بچوك بومەلەرزەی بومرداس (جزائر)ی مانگی ئایاری 2003ی بەدوای خۆیدا جێهێشت بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی هیچ قوربانیەك لەدورگەی بالیبارو کەنارەکانی فەرەنسا تۆمار بکرێت کەئاستی ئاوەکە بەشێوەیەکی کاتی بەدرێژایی 1.5 مەتر لەهەندێك شوێندا بەنگی خواردبۆوە تابونیە وای دەبینێت کەلەوانەیە دەریای مەرمەرە لەتورکیا شانۆی داهاتوو بێت بۆ شەپۆلی تسونامی بچوکتر لەوەی کەلەم دواییانەدا ئاسیا بەخۆیەوە بینی، بەڵام گەورەیی چڕی دانیشتوانی وای لێ دەکات کەببێتە شەپۆلێکی بکوژو ژمارەیەکی زۆر گیانیان لەدەست بدەن. *لونیوتیە دەڵێت (ئەم دیاردانە تەنها هەموو دە ساڵ جارێك دووبارە دەبنەوە، بۆیە توندی ترسناکییەکەی لەیادەوەری بەرپرسان و دانیشتواندا کەمتر دەبێتەوە.

لەکاتێکـــدا ئۆقیانوســـی ئـــارام ســـوود لەسیســـتەمی ئاگادارکردنــەوە کــە 26 وولاَت بەشـدارن تیایـدا دەبینێـت کەچی دەریای ناوەڕاست و ئۆقیانوسی هندی سیستەمی بـەو شـێوەیەیان نییـە). تابونیـە دەلێـت (ئـەوەی لەئاسـیا رووی‌ـدا لەوانەیــە پاڵمــان پێــوە بنێــت بــۆ بیرکردنــەوە هەرچەندە ئەگەر ئەوە لەپێشەوەی کارەکانی ئەو وولاَتانە خۆیاندا نەبێت و ئەمەش زۆر جێی داخە).

باتریك سیمون بەرێوەبەری مەترسییە سروشتییەکان لەوەزارەتی ژینگـەی فەرەنسـا، روونـی دەکاتـەوەو دەڵێـت ئـەوەی دەبێتـە کێشـە لـەڕێی ئاگادارکردنەوەکـەوە پـانی دەریاکەیە کەدەگاتە نزیکەی 1000 کیلۆمەتر ئەمـەش ئـەوە دەگەیـەنێت شـەپۆلی تسـونامی دەتوانێـت ئـەو دووریـە لەسـەعاتێك یـان کـەمێك زیـاتردا ببڕێـت. ئەوەشـی دووپـات کـــردەوە کەفەرەنســـا دەســـتی بەلێکۆڵینەوەیـــەك بـــۆ دیاریکردنی روودانی شەپۆلی لەو جۆرە کردووە.

زانایـەکی دی بـەناوی (جـیرا سـیموس بابـا دوبولـوس) لەپەیمانگای جیودانیەمیك لەرەوگەی ئەسینا، جەخت لـەوە دەکاتــەوە لــەیۆنان کەگــەورەترین چــالاکی بومەلــەرزە لەئـەوروپادا بەخۆیـەوە دەبینێـت پسـپۆڕەکانی بومەلـەرزە یەکـــەمین رێوشـــوێنی پێویســـت بـــۆ رومـــاڵ کردنـــی مەترســـییەکانی تســـونامی دەگرنەبـــەر وێـــرای دانـــانی سیســـتمێکی ئاگادارکردنـــەوە لەئەگـــەری روودانـــی پـــێش ئەوەی روبدات.

ســـەرۆکی ئـــەمریکا جـــۆرج بـــۆش پـــاش روودانـــی کارەسـاتەکەی ئاسـیای لـەم دواییـەدا ڕایگەیانـد کەئـەو پشـــتگیری لـــەدانانی سیســـتەمێکی جیهـــانی بـــۆ ئاگادارگردنەوەی پێش وەختی لەجوڵەی کشانی دەریایی گەورە دەکات، روونی کردەوە (یەکێك لەلایەنە ستراتیژیە درێژخایەنـــەکان بـــۆ رووبەرووبوونـــەوەی کارەســـاتە سروشتییەکان بریتیە لە دڵنیابوون لەوەی کەئێمـەو جیهان سیســـتەمێکی ئاگادارکردنـــەوەمان هـــەبێت کـــەبتوانرێت لەحاڵـەتی روودانــی کشـانی دەریـایی گـەورەدا، پشـتی پێببەسترێت).

کۆچی دوایی

لە کاتیکدا گۆڤارەکەمان ئامادەی چاپ بو رۆژی 20-7-2006 بـە داخ وپەژارەیـەکی زۆرەوە هـەوالی کۆچـی نـاوادەی نوسـەری گۆڤارەکەمان مامۆستا نەوزاد عومەر محیدینمان پی گەیشت.کە جگە لەوەی مامۆستاو سەرپەرشتیاریکی زۆر سەرکەوتوی فیزیا بوو نوسەریکی زانستی وکوردی زانیکی زۆر باش بوو. خاوەنی دوو فەرهـــەنگی زانســـتی بوو"فەرهـــەنگی فیزیـــا وفەرهـــەنگی بیرکاری"کە لە زنجیرەی فەرهەنگەکانی گۆڤارەکەمانبوون.

مامۆســتا نــەوزاد ســالی 1947 لــە ســلەیمانی لــە دایــك بــوە وسالی1969-1970 کۆلیژی زانست بەشی فیزیای لە زانکۆی بەغدا تەواو کردوە, 28 سال مامۆستای ئامادەیی بوو, لە سالی 1988 وە سەرپەرشتیاری پسپۆری فیزیا بوو.خوا سەبوری بە ئیمە وکەسوکارە بە ریزەکانیشی بدات.

زانستی سەردەم

مەترسیە کیمیاوییەکان

پەرچڤەی: سەربەست ئەحمەد عومەر

پیس بونی کیمیایی بۆ زیادبوونی مەترسیەکان بەهۆی خۆراك دروستکردن و بەرهەمهێنانی بەبرێکی زۆر دەگەڕێتەوە بەزۆری ژەهراوی بوونی کیمیاوی لەماوەی چەند خولەکێك ڕوودەدات، خۆشبەختانە ئەم جۆرە ژەهراوی بوونە کەمتر لەچێشتخانە و میوانخانەکان ڕوودەدات زۆرترین بار کە ڕوودەدات بەهۆی کەمتەرخەمی لەشوێنی خۆراك و خواردنەوەکان دەبێت وەك هەڵگرتنی خاوێن کەرەوەکان و پۆلیش و قڕکەری مێرووەکان لەیەك شوێن لەگەڵ خواردەمەنیدا لەگەنجینەدا بەبێ دانانی نیشانەی تایبەت لەسەر دەفرو نایلۆنەکان (Labels) کە لەوانەیە بەهەڵە بەکاربهێنرێت وا بزانێت خۆراکە.

سێ جۆر مەترسی پیسبوون بەکیمیاویی هەیە لەسەر خواردن و خواردنەوەکان کەپێویستە بەرپرسیارەتی چێشتخانە و خواردنەوەکان ڕەچاوی بکەن:

یەکەم: پیسبونی خۆراك بەهۆی قڕکەرە کیمیاوییەکان (Pesticides).

دووەم: بەکارهێنانی برێکی زیاتر لەمادەی کیمیاوییەکان بۆ خۆراك لەو برەی کەبۆی دانراوە (Food Additives).

سێیەم: پیسبوونی خۆراك بەکانزا ژەهراوییەکان (Poisonous Metals).

قڕکەری کیمیاویی بریتییە لەتوخمی کیمیاویی بەکاردەهێنرێت بۆ مەبەستی جیاواز لەوانە پاراستنی کێڵگە کشتوکاڵیە چاندراوەکان لەدژی مێرووەکان (Insecticide)یان نەهێشتنی گژوگیا (Herbicides) هەروەها لەناوبردنی کەڕوو (Fungicides) و هەندێکیان بۆ پاراستنی بەرهەمە خۆراکیەکان لەکاتی هەڵگرتنیان لەناو گەنجینە بەکاردەهێنرێن یان بەکارهێنانی لەبواری ڤێتەرنەری بۆ مەبەستی بەرووبومی ئاژەڵی، جیاوازی لەبەکارهێنانی برەکانیان هەیە کەناودەبرێت پاشماوە (Residues) خەستەیەکی کەم ڕێگە پێدراوە بۆ هەموو جۆرێك لەقڕکەری بەجێماو لەهەموو مادە خۆراکیەکان ئەم ڕێژەیە دیاری کراوە لەلایەن ڕێکخراوە نێودەوڵەتیەکانی وەك دەستەی پەیڕەوی خۆراك (CAC) Codex Alimentarius Comission.

بەهۆی توانای لەشی مرۆڤ لەخۆدەربازکردنی قڕکەرەکان لەڕێگەی زیندە چالاکییەکانی کۆئەندامی دەرهاویشتن هیچ کاریگەریەکی خراپی لەسەر تەندروستی مرۆڤ لەبەکارهێنانی ئەم برە کەمە چاوەڕوان ناکرێت، لەبەر ئەوە ئاستەنگیەکی گرانە بۆ زانین و تۆمارکردنی باری نەخۆش و بارەکانی مردن بەهۆی مانەوەی قڕکەرەکان لەخۆراکدا لەکاتی بەکارهێنانی قڕکەر بەشێوەیەکی ڕاست، بەڵام ڕوودانی بارەکانی ژەهراوی بوون زیاتر لەو ناوچانە ڕوودەدات کەهیچ چاودێریەك و زانیاری تایبەت بەبەکارهێنانی قڕکەرەکان ڕەچاوناکرێت. یەکێك لەو بایەخ پێدانانە کەکێشەیەکی گەورەی زانستی نایەوە لەکێڵگە قڕکەرە بەکارهێنراوەکان بریتی بوو لەکاریگەری

قرکەرەکان لەسەر دەرکەوتنی نەخۆشی شێرپەنجە کەبەهۆیەوە هانی هەندێك لەرێکخراوەکانی دا وەك رێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) و رێکخراوی خۆراکی و کشتوکاڵی نێودەوڵەتی (FAO) و رێکخراوی پاراستنی ژینگە (EPO) لەسەر دانانی مەرجی گەورە لەسەر بەکارهێنانی قرکەرەکان بەتایبەتی پاش دەرکەوتنی ئەنجامی هەندێك توێژینەوە وەك (د.د.ت) کەهۆکاری دەرکەوتنی لووە شێرپەنجەییەکانە لەسەر ئاژەڵی تاقیکراوەو زۆر رووداوی ژەهراوی بوون بەهۆی بەکارهێنانی قرکەرە کیمیاوییەکان لەناوچە جیاجیاکان رویداوە گرینگترینیان بەکارهێنانی دانەوێڵەی مامەڵەکراوە بەقرکەی جیوە لەلایەن جووتیارانەوە یان بەکارهێنانی هەندێك لەقرکەرە پاودەرییەکان بەهەڵە لەجیاتی مادە خۆراکیەکان لەبەر ئەوە قرکەرە کیمیاوییەکان بەم رێگایانەی خوارەوە دەچنە ناو مادە خۆراکیەکان:

1- رشاندنی رووەك بەقرکەری کیمیاوی بۆ پاراستنی لەدژی مێرووە زیانبەخشەکان و کەروو و بەکتریا.

2- بەکارهێنانی بەقرکەری کیمیای لەناو ئاوی ئاودێری کەبەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ قرکەرەکە دەچێتە ناو رووەك و لەکردارەکانی گەشە بەشدار دەبێت و دەچێتە ناو خانە و شانەکانی رووەك و پاشان بەکارهێنانی لەلایەن مرۆڤەوە.

3- مامەڵەکردنی بنەتۆو بەقرکەری کیمیاوی دژی نەخۆشی کەڕوو.

4- ڕوودانی پیسبوونی خۆراك بەقرکەری کیمیاوی بەشێوەی هەڵە چاوەڕوان دەکرێت لەکاتی دروستکردن یان ئامادەکردن و پێشکەشکردنی خۆراك لەچێشتخانەکان و میوانخانەکاندا.

ئەوەی ڕوون و ئاشکرایە کەبەرێوەبەری خۆراك و خواردنەوەکان ناتوانێت بەسەر پیسبوونی خۆراك بەڕێگاکانی (1-2-3)دا زاڵ بێت بەڵام دەکرێت هانی کرێکاران لەسەر شۆردنەوەو پاککردنەوەی سەوزەو میوە بەشێوەیەکی دروست بدرێت. بەڵام لەرێگەی چوارەم بەرێوەبەر لەتوانای دایە بۆ کەمکردنەوەی ڕوودانی ژەهراوی بوونی خۆراك بەڕێگرتنی پیسبوونی خۆراك بەدانانی پەڕەی زانیاری (Labels) لەسەر مادە کیمیاوییەکان و پاراستنی لەناو قوتووی خۆیداو هەڵگرتنی لەشوێنی جیا یان دوور لەخۆراك بەشێوەیەك کە هەڵە بەکارهێنانی لەگەڵ مادە خۆراکیەکان کەم بکرێتەوە.

لەنموونە باوەکانی ژەهراووی بوونی خۆراك بەمادە کیمیاویەکان لەچێشتخانەکاندا بەکارهێنانی مادەی مەلاریا (D.D.T) لەجیاتی پیگینگ پاودەر (Baking Powder) لەدروستکردنی کێك یان بەکارهێنانی گیراوەی کلۆریدین لەجیاتی سرکە مانەوەی قرکەرەکان لەناو خۆراکدا پەیوەندی بەپلەی گەرمی هەیە بەشێوەیەك کولانی خۆراك دەبێتە هۆی شیکردنەوەی نیمچە تەواوی گەردەکانی زۆربەی قرکەرەکان بێجگە لەکلۆری ئەندامی نەبێت چونکە بەرگەی پلەی گەرمی بەرز دەگرێت توێژینەوەی کراوە لەسەر کلۆری ئەندامی کەکوڵانی خۆراك بەرێگا جیاوازەکانە وەك لێنانی گۆشت بەسورکراوەیی یان کوڵاندنی لەژێر پەستاندا هیچ کاریگەریەکی نییە لەشیکردنەوەی ئەم قرکەرە گرینگترین جۆرەکانی مادە کیمیاییەکان کەهۆکاری ژەهراوی بوونن بریتین لە:

1- ژەهراوی بوون بەجیوە و ئاوێتەکانی:

ژەهراوی بوون بەجیوە لەکاتی خواردنی ماسی کەرێژەیەکی زۆر لەئاوێتەی جیوەی تێدایە بەهۆی فڕێدانی پاشماوە جیوەیەکانی پیشەسازی بۆ ئاوی رووبارو دەریاچەکان ڕوودەدات. توێژینەوە زانستییەکان پێشنیاریان کردووە بە بەکارنەهێنان و نەخواردنی ئەو ماسیانەی کەرێژەی جیوە لەناویدا (5) بەش بۆ یەك ملیۆن بەش واتە 0.05ملگم/1کگم خۆراك زیاترە. ترسناکترین باری ژەهراوی بوون بەئاوێتەکانی جیوە ڕوودەدات لەرێگەی خواردنی دانەوێڵەی مامەڵەکراو بەئاوێتەکانی جیوە کەجووتیاران بەکاری دەهێنن بۆ قەڵاچوکردنی هەندێك کەڕوو کەتووشی دانەوێڵە کێڵگەیەکان دەبێت و لەناویان دەبات لەپێش دروێنە وەك نەخۆشی گرەو پەڵاوی بوون و ئاوسان. هەروەها بەهۆی نەزانی جوتیارانەوە بەتایبەتی لەووڵاتە تازە پێگەیشتوەکان تۆوی مامەڵەکراو بەئاوێتەکانی جیوە وەك خۆراك بەکاردەهێنن دەبێتە هۆی ژەهراوی بوونی ڕاستەوخۆ یان پێدانی تۆوە مامەڵەکراوەکە وەك ئالف بەئاژەڵ پاشان خواردنی گۆشت و بەرهەمەکەی ئەمەشیان دەبێتە هۆی ژەهراوی بوونی ناڕاستەوخۆ.

لەچەند شوینێکی جیاوازدا ژەهراوی بوونی بەکۆمەڵ ڕوویداوە لەپاکستان ساڵی 1969 و لەگۆاتیمالا ساڵی 1963-1964-1965 و لەناوچەکانی عێراقدا ژەهراوی بوونی بەکۆمەڵ ڕوویداوە لەساڵەکانی 1956-1960-1972 ژەهراوی بوونەکانی ساڵی 1972 دادەنرێت بەترسناکترین تووشبوون بەشێوەیەك ژمارەی تووشبووانی ناو نەخۆشخانە گەیشتە 6530 کەس لەوانە 500 کەس گیانیان لەدەستدا سەرەڕای هەوڵێکی زۆری بەرپرسەکان بۆ زاڵ بوون بەسەر ئەم ژەهراوی بوونەدا. دوای چوونە ناوەوەی جیوە بۆ کۆئەندامی هەرس نیشانەکانی ژەهراووی بوون بەجیوە پاش چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك

دەست پێ دەكات كاریگەری ژەهرەكە پەیوەندی بەهێزی بەرگری كەسەكەوە هەیە لەگەڵ بڕی ژەهری خوراوو لەو بەدبەختیانە ئەوەیە كە لەشی مرۆڤ توانای خۆ ڕزگاركردنی نییە لەم ژەهرە لەڕێگەی ئاڕەق كردنەوەو دەرهاوێشتن لەبەر ئەوە ئەم ئاوێتەیە كەڵەكە دەبێت لەناو لەشدا هەتا دەگاتە پلەی دەركەوتنی نیشانەكانی نەخۆش ئەم بڕە بە 25–40ملگم/ بۆ یەك كەس كەتێكڕای كێشەكەی 51 كگم بێت خەملێنراوە، یەكێك لەتوێژینەوە ئەنجام دراوەكانی چەند ناوچەیەكی عێراق دەركەوتووە كەبڕی جیوەی بكوژ لەمرۆڤدا پاش مردنی نزیكەی 150 بەش بۆ ملیۆن لەناو خوێن و 8–9 بەش بۆ ملیۆن لەناو ڕیشاڵەكانی گورچیلەدا هەبووە. دەركەوتنی نیشانەكانی ژەهراوی بوون بەئاوێتەكانی جیوە بریتییە لەوونكردنی هەستەكان لەكۆتایی پەنجەكانی دەست و قاچەكان هەروەها وونكردنی هاوسەنگی و كەمكردنەوەی هەستەكانی بیستن و بینین دەبێتە هۆی وونكردنی بیستن و كوێربوون و ئیفلیجی گشتی پاشان مردن ئەگەر كەسی تووشبوو هەندێك دەرمانی تایبەت بخوات ووردە ووردە دێتەوە باری ئاسایی چونكە دەرمانەكە سنورێك دادەنێت و ڕێگرەبێت لەبەرامبەر كاریگەری و كاری ژەهرەكە ئەگەر هات و بەزووی ئەم دەرمانانەی پێ درابێت و كاری تەواوی لەكەسەكە نەكردبێت.

2- ژەهراووی بوون بەمەرگەمووش (Arsenic):

ژەهراوی بوون ڕوودەدات بەهۆی بوونی زەرنیخ لەهەندێك قڕكەری مێروو و قڕتێنەرەكان لەڕێگەی میوە و سەوزە نەشۆراوەكان، نیشانەكانی دەردەكەوێت لەماوەی چەند سەعاتێك كەبریتییە لەڕشانەوەو سكچوون لەبەر ئەوە پێویستە میوەو سەوزە باش بشۆرێتەوە.

3- ژەهراوی بوون بەسیانید (Cyanide):

ڕوودەدات لەئەنجامی بوونی خوێی سیانیدی سۆدیۆم لەخۆراكدا نیشانەكانی كەسی تووشبوو دوای 2 سەعات دەردەكەوێت گرینگترینیان ڕشانەوەو سكچونە.

4- ژەهراوی بوون بەفلۆر (Fluride):

فلۆریدی سۆدیۆم بەكار دەهێنرێت وەك قڕكەری مێروو بەڵام هەندێك جار بەهەڵە بەكاردەهێنرێت لەجیاتی ئارد بۆ ئامادەكردنی كێك نیشانەكانی دەردەكەوێت پاش چەند دەقیقەیەك هەتا 2 سەعات بەگوێرەی ئاستی كەسە تووشبووەكە نیشانەكانی دەگونجێت لەسەر شێوەی ڕشانەوە دەبێت هەندێك جار خوێنی لەگەڵ دەبێت لەگەڵ ئازاری گەدەو ڕەنگ بزركانی دەم و چاو لەكاركەوتنی هەندێك لەماسولكەكان هەروەها دەبێتە هۆی ئاوسانی سپڵ و سییەكان و گورچیلەكان باشترین ڕێگاچارە بەكارنەهێنانی ئەو قڕكەرە مێروو كوژانەیە كەمادەی فلۆریان تێدایە.

5- ژەهراوی بوون بەكاربوناتی باریوم:

بەكاردەهێنرێت بۆ قەلاچوكردنی مێرووە زیان بەخشەكان و مشك، ئەم مادەیە لەئارد دەچێت لەبەر ئەوە دەگونجێت بەهەڵە بەكاربهێنرێت لەئامادەكردنی هەندێك خواردەمەنیدا بڕی تووشبوونی ژەهراوی بوون بە (15–20) گرام بۆ پێ گەیشتوو وە (5–6) گرام بۆ منداڵ دادەنرێت نیشانەكانی دەردەكەوێت پاش 1–2 سەعات كە لەسەر شێوەی ڕشانەوە و سچكون و تەنگەنەفەسی.

6- ژەهراوی بوون بە د.د.ت D.D.T:

مەلاریا بەیەكێك لەمادە كیمیاوییە زۆر بەتواناكانی ژەهراوی بوون دادەنرێت، خواردنی (5) گرام لەم ژەهرە لەگەڵ ئارد دەبێتە هۆكاری دەوركەوتنی نەخۆشی هەندێك جار بۆ (5) هەفتە درێژخایەن دەبێت بەشێوەیەك كاریگەری هەیە لەسەر كۆئەندامی سەرەكی دەمار كەهۆكارێكە بۆ زوو هەڵچوونی دەمارەكان و بێ هێزبوونی ماسولكەكان و لەرزینیان و هەندێك جار دەبێتە هۆی لەناوچوونی جگەر، چارەسەر دەكرێت بەهەناسەدانی دەستكرد و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە بەزووترین كات.

7- ژەهراووی بوون بەكحولی مەسیلی Mathyl alohol:

ئەگەر هات ئەلكهولی مەسیلی كەوا بزانرێت ئەوە ئەلكهولی ئەسیلییە و بڕێكی زۆری لێ بخورێتەوە دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون بەشێوەیەك نیشانەكانی پاش 18–48 سەعات دەردەكەوێت لەهەندێك باری توندا نیشانەكانی دەردەكەوێت پاش تەنها نیو سەعات نیشانەكان دەست پێ دەكەن بەئازاری گەدە و دڵ تێكەل هاتن و ڕشانەوەو سەرئێشەو ئەگەر بڕێكی زۆر بوخرێتەوە دەبێتە هۆی ناریۆكی لەبینین و تووش بوون بەكوێری.

8- ژەهراووی بوون بەنفتالین Naphthalen:

نفتالین بریتیە لەكریستاڵی ڕەقی ڕەنگ سپی كەم تواوە لەئاودا بەكاردەهێنرێت بۆ دەركردنی مۆرانە (Moth Repellent) هەروەها بۆن خۆشكردنی ئاووهەوا نفتالین مادەیەكی ژەهرە بەهۆی خواردنیەوە لەڕێگەی دەمەوە یان بۆنكردنی لەڕێگەی لووتەوە یان مژینی لەڕێگەی پێستەوە تووشی ژەهراووی بوونمان دەكات. وەبڕی تووشبوونی ژەهراوی بوون بەنفتالین نزیكەی 2 گرامە، بۆ منداڵی خوار 6

ساڵ ترسناکە چونکە بەخێرایی دەمژرێت و دەگوازرێتەوە نیشانەکانی ژەهراووی بوون لەکاتی خواردنی نفتالین لەڕێگەی دەمەوە بریتیە لەدڵ تێکەڵهەلاتن و ڕشانەوە و سکچوون و سەرئێشە لەگەڵ تەنگەنەفسی و ئازار لەکاتی میزکردندا وە هەندێك جار بێ هۆش بوونی لەگەڵ دادەبێت لەکاتی تووشبوونی توندا. بەڵام ئەو کەسانەی کەمی ئەنزیمی (G6PD) لەخوێنیاندا هەیە (هۆکاری بۆ ماوەییە) ژەهراووی بوونیان دەبێتە هۆی تێکشکاندنی خرۆکەسورەکانی خوێن لەپاشان تووشبوون بەکەم خوێنی و ناڕێکی لەمیزکردنداو ناڕێکی لەفەرمانەکانی جگەردا بەڵام ئەگەر کەسەکە نفتالین هەڵژمێت ئەوا تووشی سەرئێشەو ناڕێکی و خرۆشان و دڵ تێکەڵهەلاتن و ڕشانەوە لەگەڵ کەم خوێنی درێژخایەن دەبێت، و ئەگەر ژەهراوی بوونەکە لەڕێگەی بەرکەوتنی پێست بێت ئەوا شوێنە بەرکەوتووەکە دەستووتێتەوە ئەگەر ژەهراوی بوونەکە ترسناك بێت ئەوا نیشانەکانی دەبێتە خورو و سوربونەوە و توێکڵ هەڵدان بۆ چارەسەکردن و خۆپڕگارکردن لەژەهراووی بوون بەنفتالین پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت:

1) شۆرینەوەی گەدە بەهۆی گیراوەی گۆگرداتی سۆدیۆم یان گرگرداتی مەگنسیۆم.
2) نەخۆش سپێنەی هێلکەی پێ بدرێت یان جیلاتین، نابێت خواردنی چەوری پێ بدرێت چونکە ئەمە یارمەتی مژینی نفتالین دەدات.
3) ئەگەر پیسبوونەکە لەرێگەی چاو یان پێستەوە بێت پێویستە بەئاوی گەرم بشۆرێت پاشان بەکارهێنانی هەندێك کرێمی چەور بۆ چاو و پێست.
4) چارەسەری کەم خوێنی دەکرێت بەهۆی گواستنەوەی خوێنی کەسێکی تر بۆ نەخۆشەکە.

9- ژەهراووی بوون بەقڕکەری مێرووەکان (Insecticides):

پێك دێت لەئاوێتەی کیمیاوی پێکهاتە جیاواز و کاریگەر بۆ نمونە (Lindane Bulan, Prolon, Toxaphene) هەروەها (DDT) کەپێشتر ئاماژەمان پێکرد، گرنگترین نیشانەکانی بریتییە لەڕشانەوەو سکچون و بێ هۆشبوون و ناڕێکی لەکاری جگەر و لەناوچوونی، هەروەها لەدەست دانی گورچیلە کەزیاتر پشت بەجۆری قڕکەرەکە دەبەستێت بۆ چارەسەکردنی ژەهراوی بوون بەقڕکەری مێروو کوژەکان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت:

(1) شۆرینی گەدە بەگۆگرداتی سۆدیۆم بەرێژەی 30گرام/250 مل ئاو.
(2) کەسەکە هەناسەدانی دەستکردی بۆ بکرێت.
(3) شۆرینی پێست بەئاو و سابوون.
(4) گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە بەزووترین کات.
(5) دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی زەیت و هەندێك لەدەرمانە بەهۆشکەرەوەکانی وەك ئەدرنالین.

10- ژەهراووی بوون بەقڕکەری قڕتێنەرەکان (Rodenticites):

چەند جۆرێکی هەیە گرینگترینیان:

أ) Warfarine: بریتییە لەمادەی کیمیایی لەناو خۆراکی ئامادەکراو بەکاردەهێنرێت بۆ لەناو بردنی مشك. لەنیشانەکانی ژەهراووی بوون بە Warfarine بریتیە لەخوێن بەربوونی جومگەکان و خوێن بەربوونی ئەندامەکان هەروەها خوێن دانان لەکرداری دەرهاویشتن (میزکردن و پیسایی کردن) لەگەڵ زەردهەڵگەڕانی لەش پاشان تەقینی موولوولەکانی خوێن کەدەبێتە هۆی مردن.

چارەسەری ژەهراووی بوون بە Warfarine:

1- شۆرینەوەی گەدە تەنها بەئاو.
2- بەکارهێنانی ڤیتامین کەی (Vitamin K) کەیارمەتیدەرە بۆ مەیاندنی خوێن بەشێوەی دەرزی لەخوێن هێنەری تووش بووەکە دەدرێت لەباری مەترسی زۆردا.
3- گواستنەوەی خوێنی کەسێکی تر بۆ کەسە تووش بووەکە.
4- پاش چارەسەرکردنی ژەهراووی بوونەکە پێویستە چارەسەری کەم خوێنی بۆ بکرێت.

ب) Zinc phosphide: بریتییە لەمادەی کیمیاویی لەهەندێك خۆراکی ئامادەکراودا هەیە کەبەکاردەهێنرێت بۆ لەناوبردنی مشك کەبۆنێکی تیژی جیاکەرەوەی هەیە گرنگترین نیشانەکانی ژەهراووی بوون بەفۆسفیدی زینك بریتیە لەدڵ تێکەلهەلاتن و ئازاری ڕیخۆڵەو ئاوسانی جگەر ئەگەری مردنی لێ دەکرێت پاش هەفتەیەك لەسەرەتای ژەهراووی بوونەکە.

چارەسەری ژەهراووی بوون بە Zinc phosphide بریتییە لە:

1- شۆردنەوەی گەدە بەبەکارهێنانی پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم بەخەستی 1/500 یان بەکارهێنانی گۆگرداتی مس بەرێژەی 0.2٪ یان بەکارهێنانی بیکاربۆناتی سۆدیۆم بەرێژەی 3-5٪.
2- پێدانی شلەی پارڤارین Liquid Parfarin پاش شۆرینی گەدە.
3- دوورکەوتنەوەی لەخواردنی ڕۆن و زەیت.

4- بـــــەكارهێنانی مـــــــورفین Morphine بــــۆ هێوركردنەوەی ئازار.

دووەم: مادەی زیادكراو بۆ خۆراك (Food Additives):

مادەی زیادكراو بۆ خۆراك بریتییە لەمادەی كیمیاویی كەبۆ خۆراك بۆ مەبەستی پاراستن یان گۆڕانی ڕەنگی یان چاككردنی تام یان باشكردنی بەهای خۆراكی، زیادەكرێت. بەمەرجێك ئەو زیادكردنە نەبێتە هۆی خراپ بوونی خۆراكەكە. پێویستە ئەو مادە زیادكراوانە لەسەر ڕێژەیەكی دیاریكراو بێت بەگوێرەی ڕێساو پێوانەكان كەپشتی پێ بەستراوە چونكە زانست سەلماندوویەتی هەندێك مادەی كیمیاویی كە بۆ خۆراك ئامادەكرن زیاد دەكرێت دەبێتە هۆی هەندێك نەخۆشی كاتێك بەبڕێكی زیاتر لەئاستی دیاریكراو بۆ خۆراك ئامادەكردن بەكاردەهێنرێت. مادە زیادكراوەكانی خۆراك لەكاتی ئامادەكردنیدا دەمێنێتەوە یان نامێنێتەوە یان گۆڕانكاری بەسەردا دێت لەكۆتایدا زیادكردنەكە بەڕێژەیەكی دیاریكراو دەبێت یان كەمی تێدایە زیاد دەكرێت بۆ زۆربوونی خەستیەكەی.

لیستی مادە زیادكراوەكانی خۆراك لەزیادبوونێكی بەردەوامی ڕۆژانەدایە و گرنگترین هۆكاری بەكارهێنانی مادەی كیمیاویی بۆ خۆراك وەك بەشی زیادكراو بریتییە لەسەرچاوەی بەرهەمهێنانیان لەشوێنە دوورەكان كەبەماوەی زۆر دەگاتە دەستی خەڵك هەروەها بەهۆی زۆری توانای خەڵكی لەكڕینیان لەبەر ئەوە توێژینەوەی بەردەوام بۆ ڕاهێنان لەسەر شێوازی پارێزگاری بەرزترین خەسڵەت بۆ خۆراك وەك پارێزگاریكردنی سەوزەو میوە لەكاتی هەڵگرتنیان هەیە. لەكارە پێویستیەكان دانانی كۆت و مەرجە بۆ دڵنیایی و سەلامەتی مادە كیمیاوییە بەكارهێنراوەكان لەبەر ئەگەری بوونی مادە زیادكراوەكان بۆ خۆراك بەشێوەی ژەهر.

مادەی كیمیایی بۆ خۆراك زیاد دەكرێت بۆ زۆر مەبەست لەوانە:

1- زیادكردنی ڤیتامینەكان بۆ بەهێزكردنی بەهای خۆراكی خواردەمەنیەكە.
2- پارێزگاریكردنی خۆراك لەخراپبوون بەبەكارهێنانی دژە ئۆكسینەكان و دژە میكرۆبیەكان..هتد.
3- سەرنج ڕاكێشانی زیاتری بەرهەمە خۆراكییەكان بۆلای كڕیاران بەزیادكردنی مادە ڕەنگ بەخشەكانی وەك بۆن و سپی كەرەوەكان و مادەی دیكە.
4- ئاسانكاری بۆ ئامادەكردنی مادە خۆراكیەكان وەك بەكارهێنانی هەندێك لەترشەكان.

ڕێگاكانی پشكنینی سەلامەتی مادە زیادكراوەكان:

ڕێگاكانی پشكنین بۆ سەلامەتی مادە كیمیاوییە زیادكراوە بەكارهێنراوەكان بریتییە لەچەند ڕێگەیەكی جێگیری پشت پێ بەستراو كەئەویش تاقیكردنەوەی مادەكانە لەسەر ئاژەڵی تاقیگە، ئەنجامدانی ئەم كردارە بەخۆراك پێدانی مادەی خۆراكی بەئاژەڵی.

تاقیگە دەبێت كە ئەو مادەیەی تێدایە پشكنینی بەردەوامی بۆ دەكرێت بەبڕو خەستی زیادكراو و بەراوردكردنی ئەو گۆڕانكاریانەی لەسەر ئاژەڵەكە ڕوویانداوە لەگەڵ ئاژەڵێكی دی كەلەهەمان بارودۆخدا دەژی لەهەمان جۆر لەسەر هەمان خۆراك بێ جگە لەمادە كیمیاوییەكان كەپشكنینی بۆ كراوە چاودێری ئاژەڵەكان دەكرێت بەشێوەیەكی بەردەوام پشكنینیان بۆ دەكرێت بەبەردەوامی لەگەڵ جێگیربوونی بڕو خەستی مادەی بەكارهێنراو لەگەڵ دەركەوتنی نیشانەكانی كاریگەری كیمیایی ئەنجومەنی توێژینەوەی خۆراكی جیهانی جیاوازی داناوە لەنێوان مادە كیمیایی ژەهرو مادەی كیمیایی كە ئەگەری ڕوودانی زیانی لێ دەكەوێت لەئەنجامی بەكارهێنانیان چونكە مادە ژەهراویەكان زیانی بەردەوامیان دەبێت هەرچۆنێك بەكاربهێنرێت بەڵام ئەو مادانەی ئەگەری ڕوودانی زیانیان لێ دەكرێت كاریگەری خراپیان دەبێت ئەگەر بەخەستیەكی زیاتر لەو خەستیەی بڕیاری بۆ دراوە بەكاربهێنرێت لەبەر ئەوە دیاریكردنی سەلامەتی و چاكێتی مادە كیمیاوییە بەكارهێنراوەكان پێویستە زۆر بەووردی دیاری بكرێت چونكە هەندێك مادە ئەگەر بەخەستی كەم بەكاربهێنرێت ئەوا سەلامەتە لەڕووی تەندروستیەوە گونجاوە بەڵام دەبێتە مادەی ترسناك ئەگەر بەخەستی زۆر بەكاربهێنرێت تەنانەت خوێی چێشتیش (كلۆریدی سۆدیۆم) كە بەمادەیەكی بێ ترسناكی ناودەبرێت بەڵام دەبێتە هۆی زیان لەكاتی بەكارهێنانی بڕو خەستیەكی زۆر بۆ ئەو مەبەستە خەستی و بڕی مادە كیمیاییەكان كەبەكاردەهێنرێت ڕێگە پێدراوە هەتا ئاستی خۆی. ئەگەری جیاوازی هەمان مادە هەیە لەنێوان كەسێك و یەكێكی دی یان مرۆڤ و ئاژەڵی تاقیگە كەپشكنینی كاریگەری مادەكەی بۆ كراوە هەروەها ئەگەری كەڵەكەبوونی مادە كیمیاویی بەكارهێنراوەكە هەیە لەلەشی مرۆڤدا لەگەڵ ئەگەری هەمان مادە لەخۆراكێكی دیكەدا.

لەخوارەوە گرنگترین مادە زیادكراوەكان بۆ خۆراك باس دەكەین:

یەكەم: مادە پارێزەرەكان (Preservatives):

بریتییە لەهۆكاری دژە زیندەوەرە بچوكەكان (Antimicrobial agent) بۆ خۆراك بەمەبەستی پاراستنی زیاد دەكرێت گرنگترینیان:

أ) دووانۆ ئۆكسیدی گۆگرد (SO_2):

لەزۆربەی خواردەمەنیەكان وەك دۆشاو و شەربەتی میوەو میوەی ووشك كراوە بەكاردەهێنرێت وە لەپیشەسازی شیرەمەنی (دروستكردنی پەنیرو بەرهەمەكانی) بەخەستی (50–100) بەش بۆ ملیۆن زیاددەكرێت بۆ شەربەتی میوە بۆ رێگری لەگەشەی زیندەوەرە لەپاڵ یەكەكانی وەك هەوێنەكان گرینگترینیان لەترشانی شەربەت و بەرهەمی كهول و دەتوانرێت بەخەستی 50 بەش بۆ ملیۆن زیادبكرێت بۆ سركەی هەڵگیراو بۆ رێگری لەخراپ بوونی و دەتوانرێت بەخەستیەكی دیاریكراو بۆ ئەو ئاوەی كە بۆ شۆرینەوە بەكاردەهێنرێت دژی زیندەوەری بچوك كەهەیە لەناو تانكی و بەرمیل و ئەو كەرەستانەی ئاویان تێدا هەڵدەگیرێت.

ب) كلۆرین CL_2:

ئەو ئاوەی كە كلۆری تێدایە بۆ ئاوی خواردنەوە و بۆ پاكردنەوەو پاكژكردنەوەی كەلوپەلی خواردن و شۆرین و پاكردنەوەی میوەو سەوزە بەكاردەهێنرێت. ترشی هایپۆكلوروز (Hypochlorous) كە گیراوەیە بریتییە لەهۆكاری ئۆكسینەری بەهێزو بكوژی كارا بۆ زیندەوەرە بچوكەكان و ناودەبرێت كلۆرین بەبەكارهێنەرێكی گونجاو دادەنرێت هەرچەندە ترسناكی هەیە دەبێتە هۆی چوزانەوەی چاو و گرانی هەناسەدان و كۆكە و سەر ئێشەو دڵ تێكەڵ هەڵاتن و ڕشانەوە لەبەر ئەوە پێویستە چاو بەئاوی پاك بشۆرێت و ئۆكسجینی خاوێن هەڵمژێت و سەردانی دكتۆر بكان.

ج) پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم (Potassium Permanganate):

وەك مادەی پاكژكەرەوە بۆ سەوزەو میوە بەكاردەهێنرێت، نابێت خەستی گیراوەكە لە 1گم بۆ هەر 500 مللی لیتر ئاو زیاتربێت چونكە بەكارهێنانی پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم بەشێوەی هەڵە دەبێتە هۆی ترسناكی تەندروستی وەك كۆكە و لەرزین و نزمبوونەوەی پەستانی خوێن و نزمبوونەوەی ژمارەی لێدانەكانی دڵ لەگەڵ ئەگەری مردنی پاش تێپەربوونی مانگێك لەژەهراووی بوونەكە.

د) نیترات و نتریت No_3 , No_2 Nitrates and Nitrites:

بەكارهێنانی نیترات و نتریت سوودی هەیە بۆ پیشەسازی لەقووتوونانی گۆشت كە:

1– رەنگێكی كاڵی پەمەیی پەسەند بەگۆشتەكە دەبەخشێت.

2– چاكتركردنی تام و چێژی گۆشتەكە.

3– رێگەگرتنی لەئۆكسان و بۆگەن بوونی ڕۆن.

4– رێگەگرتن لەگەشەی میكرۆب بەشێوەیەكی گشتی یان وەستاندنی گەشەی بەكتریای (Clostriium Botulinum) كە هۆكاری ژەهراووی بوونی بوتولینی (Botulism)یە كاریگەری نیتریت دادەنرێت بەڕێگری لەبەردەم ڕوودانی ئەم جۆرە ژەهراووی بوونە لەبەر ئەوە گرنگی گەورەی هەیە لەپیشەسازیە جیاجیاكانی گۆشت نیتریت مادەیەكی كارایە دەتوانێت یەك بگرێت لەگەڵ هەندێك ئاوێتەی نایترۆجینی لەگۆشتدا وەك (Amines) كەبەرهەمەكەی ئاوێتەی (Nitrosamines) دەبێت تێبینی كراوە كە بەرهەم هێنەری نەخۆشیە شێرپەنجەیەكانە لەمشكدا ڕای زۆر لەتوێژەرەوەكان ئەوەیە كەزیادكردنی نتریت بۆ گۆشت دەشێ هەندێك مادە بەرهەم بهێنێت كەكاریگەری نەخۆشی شێرپەنجەی هەبێت هەر بۆیە بابەتی بەكارهێنانی نتریت بووە سەرچاوەی دوودڵی و ووروژاندنی زۆر پرسیار ئەگەر بێت و (Nitrosoamines) هۆكاری وەرەمە شێرپەنجەیەكان بێت لەئاژەڵی تاقیگە ئەوا ئەگەری تووشبوونی ئاوسانە شێرپەنجەییەكانی بۆ مرۆڤ ڵێ دەكرێت ئەگەر بەپەیتیەكی زۆر بەكاربهێنرێت.

ه) بەنزەواتی سۆدیۆم (Sodium Benzoate):

زیاددەكرێت بۆ شەربەتی میوەو بۆ جەلی (Jelly) بۆ رێگرتن لەگەشەی ترشێنەرەكان (هەوێن) پەیتی رێگەپێدراو بۆ بەكارهێنانی بریتییە لە(0.1٪) لەكێشی خۆراك كە بەزرترین ئاستە وە ئەگەر خەستیەكی زۆر بەكاربهێنرێت دەبێتە هۆی ناڕێكی لەكۆئەندامی هەرسدا.

و) ترشی سۆربیك (Sorbic acid):

ئەم ترشە و خوێی سۆدیۆم و خوێی پۆتاسیۆم توانایان هەیە لەسەر رێگری گەشەی كەڕوو و هەوێن زیاددەكرێت بەڕێژەی 0.02٪ بۆ شەربەتی ترێ بۆ درێژكردنەوەی ماوەی پاراستنیو بەڕێژەی 0.1٪ بۆ هەویری ئامادەكراو بۆ دروستكردنی كێك كەگەشەی كەڕووەكان ناهێڵێت و ئەگەر بەخەستیەكەی زیاتر بەكاربهێنرێت دەبێتە هۆی ناڕێكی لەكۆئەندامی هەرسدا.

دووەم: مادە دژە ئۆكسێنەرەكان یان مادە رێگرەكانی ئۆكسان (Antioxidant):

بریتییە لەو ماددانەی كەتوانایان بۆ رێگرتن لەئۆكسانی ڕۆن و زەیت هەیە، ئەوەی زانراوە مادە ڕۆنیەكان لەكاتی خراپ بوونیان ئاوێتەی زۆر دروست دەبێت لەپێشەوەیان

پیرۆکسیداتە لەگەڵ ئاو یەك دەگرێت بۆ پێکهێنانی ئەڵدیهایدو کیتۆنەکان و ترشە ڕۆنیەکان کەزنجیرەی کاربۆنـەکانیان کورتـە، بۆنێکی ناپەسەند دروست دەکات بۆ تەندروستی باش نییە، لەبـەر ئـەوە زیـادکردنی دژە ئۆکسـێنەرەکان بـۆ ڕۆن ڕێگـرە لەبۆنکردنی ڕۆن لەنموونەکانی مادە دژە ئۆکسێنەرکان بریتیە لـەڤیتامین E (X-Tocopheral) و (, Propyi Gallate BHA , BHT , EDTA) و هەندێك لـەدژە ئۆکسێنەکانی وەك (BHT, BHA) کاریگەر نابن لـەژێر باری گـەرمی فڕنـی سوورکردنەوەدا بەڵام جۆرەکانی دی لەناو دەچن لەهەمان باری گەرمیدا.

سـێیەم: مـادە شـیرییەکان (Emulisifying agenta):

هەندێك مادەی شیری بەشێوەیەکی سروشتی لەخۆراکدا هەیە وەك کلیسیتین و کۆڵسترۆڵ و زیاد دەکرێن هەندێك مادەی شیری دروستکراو بۆ خۆراك وەك زیادکردنی گلیسیریدی یەکی و دوویی لەدروستکردنی کەرەو ماگرین، خاوێن کـەرەوەکان و سابوون و مادە شیریەکان بـەمادەی ترسناك دادەنرێن ئەگـەر بەهەڵە بەکاربهێنرێن لەجیاتی مادە خۆراکییەکان یان مانەوەیان لەسەر کەلوپەلی خواردن بەشێوەیەك هەرسکردنی دەبێتە هۆی سکچوون و خراپی هەرس و ڕشانەوە.

چوارەم: مادە چەسپ کەرەکان (Stabilzers):

لەنموونەکانی ئەم مادانە بریتییە لەکەتیرەی عەرەبی و و نیشاستەو دکسترین و پکتین و هەندێك لەدەرهێنراوە پرۆتین و جەلاتینـەکان، ئـەم مادانـە جیادەکرێنـەوە بـەزۆری کێشـی گەردیلـەیی و یـەك دەگـرن لەگـەڵ ئـاوی نـاو خـۆراك کـەهۆکاری جیری و بـەهێزی بەیەکـەوە نووسـانیەتی، بەکارهێنـە زۆرەکـانی ئەم مادانە بریتییە لەزیادکردنی بۆ جەلی (Jelly) و بۆ بودنیك (جۆری چکلێتێکە) (Pudding) و هەویرەمەنی (Pastries).

پێنجەم: مادە ڕەنگ لابـەرەکان (Bleaching Agents):

ئامانجی یەکەم لەزیادکردنی مادە ڕەنگ لابەرەکان بریتییە لـەلابردنی ڕەنگـی ئـارد و باشـترکردنی توانـای لێ دروسـتکردن لەڕاستیدا ئەو تاك کەڕەنگەی کە لادەچێت لـەکاتی زیاددکردنی مادە ڕەنگ لابەرەکان بریتییە لەڕەنگی کاروتین بەهۆی ئاسانی ئۆکسانیەوە لەنموونە مادە کیمیاوییە زیادکەرەکانی وەك مادە ڕەنـگ لابـەرەکان بریتییـە لـە یـەکانۆ ئۆکسـدیی نـایترۆجین و کلـۆرین و سـیانۆ کلۆریـدی نـایترۆجین، بـەکارهێنانی سـیانۆ کلۆریدی نایترۆجین لەئەمریکا لەساڵی 1949 وەستێنرا بەهۆی دەرکـەوتنی کاریگـەری زیـانی لەهەنـدێك ئاژەڵـدا بـەڵام ئـەم کاریگەرە دەرنەکەوتووە لەمرۆڤدا ئەوەی جێی گرتۆتەوە دوانۆ ئۆکسیدی گۆگردە.

شەشەم: مادە ڕەنـگ بەخشـەکان (Coloring Agents):

مـادە ڕەنـگ بەخشـەکان بـۆ خـۆراك زیـاددەکرێن بـۆ جـوانکردنی دیمـەنی خـۆراك تـاکو خۆراکەکـە سەرنجڕاکێشەرتربێت لەلایەن کڕیارانەوە و بەکارهێنانی زیاتر بێت لـەم ساڵانەی دوایدا وایلێهاتووە زیادکردنی بۆ هەندێك خۆراك بۆ مەبەستی ئامادەکردنی پێویست بێت. لەبەر ئەوە دەبێت ئەم مەرجانەی خوارەوە لەمادە ڕەنگ بەخشەکان هەبێت بۆ ئەوەی ڕێگایان لەبەکارهێنانیان پێ بدرێت:

1- نەبێتە هۆکارێك بۆ شاردنەوەی یەکێك لەخەوشەکان یان زیانەکان و ناتەواوی خۆراك.
2- نەبێتە هۆکارێك بۆ گومانکردن لەلایەن کڕیارانەوە واتە نەبێتە هۆی شاردنەوەی چۆنایەتییە ڕاستەقینەکەی.
3- نەبێتـە هـۆی گۆڕانکـاری لەپلـەی خـۆراکی واتـە دەرکەوتنی بەپلەی بەرزتر لەپلەی خۆی.
4- لەسەری بنوسرێت وەك هێما پێدانێك کەمادەی ڕەنگ بەخشی بۆ زیادکراوە.

مادە ڕەنگ بەخشەکان ئامادە دەکرێن لەسەرچاوە سروشتی و سەرچاوە دەستکردەکان، لەنموونـە دیارەکـانی مـادە ڕەنـگ بەخشـە ئەندامیـە سروشـتیەکان بریتییـە لـەڕەنگی ئننـاتۆ (Annato) بەزۆری بەکاردەهێنرێت لـەڕەنگکردنی پەنیرو کەرە وە (Carame) کرامێل (جۆرە شیرینیەکە لەشەکری کولێنراو دروست دەکرێت) بەکاردەهێنرێت بۆ ڕەنگ کردنی شیرینی وەك ڕۆنی کرامێل (Cream Carmel) و زەردەچەوە زیاددەکرێت بۆ هەندێك جۆری سرکە بۆ پێدانی ڕەنگی زەرد هەروەها کاژیلە (زەرتك) لەئامادەکردنی هەندێك خواردندا بەکاردەهێنرێت.

حەوتەم: مادە پاڵ پشـتەکانی بـەهای خـۆراکی (Nutrients Supplement):

زۆربـەی مـادە پاشـکۆکانی بـەهای خـۆراکی بـریتین لەڤیتامینـەکان و کـانزاو ترشـە ئەمینییـەکان واتـە توخمـە خۆراکیـەکان کەمەترسـی تەندروسـتیان لـەزیادکردنیان نیـە، بەشـێوەیەکی سـەرەکی بـۆ خـۆراك بـۆ باشـترکردنی بـەهای خۆراکی زیاد دەکرێن، خۆراکە سروشتیەکان جیاوازن لـەجۆرو بڕی ڤیتامین هەندێکیان سەرچاوەی زۆر باشن بۆ یەکێك یان چەند جۆرێك لەڤیتامینەکان لەهەمان کاتدا هەندێك خۆراك هیچ ڤیتامینی تێدا نییە.

زۆربەی ڤیتامینەكان لەناو دەچن لەكاتی دروستكردنی خۆراكدا و لەكاتی هەڵگرتن و ئامادەكردنی بۆ كڕیاران بەهای خۆراكی خۆراك گۆرانكاری بەسەرداديت بوونی ڤیتامین و توخمە خۆراكییەكان لەخۆراكی مرۆڤدا كارێكی پێویستە بۆ رێگرتن لەڕوودانی نەخۆشی بەدخۆراكی لەبەر ئەوە ڤیتامینەكان و هەندێك لەتوخمە خۆراكیەكان زیاددەكرێن بۆ خۆراك بۆ نموونە ڤیتامین D بۆ شیر و ڤیتامین B- Complex و ئاسن و كالسیۆم بۆ بەرهەمە دانەوێلەكان و یۆدو بۆ خوێ و ڤیتامین A بۆ ماگرین (جۆرێكە لەڕۆنی چێشت لێنان) و نمونەی ترشە ئەندامیەكان كەزیاد دەكرێت بۆ خۆراك بریتیەیە لەلایسین و میسایونین و سیستین.

هەشتەم: مادە بۆن و بەرام بەخشەكان (Flavoring Agents):

مادە بۆن و بەرام بەخشەكان بۆ خۆراك بۆ مەبەستی پەیداكردن یان دەرخستنی تامێكی دیاریكراو زیاد دەكرێن، زۆربەی ئەو مادانە كەزیاد دەكرێن بۆ پێدانی تامێكی جیاكراوەیە بۆ خۆراك كەچی بەشێكی دی لەمادە بۆن و بەرام بەخشەكان هیچ تامێكی تێدا نیە لەخەستی بەكارهێنراو بێجگە لە كاركردن لەسەر بەهێزكردنی تامی سروشتی كەلەخۆراكدا هەیە لەبەر ئەوە ناو دەبرێن بەمادە هاندەرەكان بۆ بۆن و بەرام و لەنموونەكانی ئەم جۆرە مادانە گلوتامینی سۆدیۆم (MSG)ە زیاددەكرێت بۆ زۆربەی خواردەمەنیەكانی وەوك گۆشت و سەوزەی كوڵاو (تەماتە و بامیەو ..هتدی كوڵاو) و شۆربا (MSG) هۆكاری سووربوونەوەی دەم و چاو و سەرئێشەو دڵ تێكەڵ هەڵاتنە ئەگەر بەبرێكی زۆر بەكاربهێنرێت مادە تام بەخشەكان ئامادەدەكرێن لەسەرچاوە سروشتی و دەستكردەكان و بەزۆری لەڕووەكەوە ئامادەدەكرێن لەنموونە سەرەكییەكانی مادە تام بەخشەكان بریتییە لەبەهارات كەگرنگیەكی زۆری هەیە لەخۆراكدا وە مادەی تام بەخشی دی هەیە كەناودەبرێت بەپوختەی بۆن و بەرام بەخش (Flavoring Extracts) بریتییە لەگیراوەیەك چەند بەشێكی ڕووەكی تێدایە بۆن و چێژێكی باشی هەیە دەتوێتەوە بەخەستیەكی دیاریكراو لەكهولی ئەسیلی مادەی ڕەنگ بەخشی بۆ زیاد دەكرێت ناوی ڕووەكەكە هەڵدەگرێت كەلێی دەرهێنراوە وەك پوختەی ڤانیلا (Vanilla Extract).

سێیەم: كانزا ژەهراویەكان (Poisonous Metals):

هەندێك كانزا وەك ئاسن هەرچەندە كانزایەكی پێویستە بۆ مرۆڤ لەخۆراكدا بەخەستیەكی كەم بەڵام بەژەهر دادەنرێت لەكاتی بەكارهێنانی بەخەستنی زۆر لەبەر ئەوە خۆراك لەكاتی بەركەوتنی بەهەندێك كانزا پیس دەبێت و دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون لەكاتی خواردنی خۆراكە پیس بووەكە، دەگونجێت ژەهراویی بوون ڕووبدات لەكاتی ئامادەكردن یان هەڵگرتنی خۆراكە ترشەكانی وەك ئاوی تەماتە و دۆشاوی تەماتە و سركەو ئاوی لیمۆ لەكەلوپەلی مسی یان تووتیایی یان قورقوشمی یان كادمیۆم (Cadmium) یان ئەنتیمۆنی (Antimony) لەبەر ئەوە بۆ ڕێگرتن لەڕوودانی ژەهراویی بوون لەچێشتخانەكان پێویستە كەلوپەلی تایبەت بەكاربهێنرێت.

جۆرەكانی كانزا ژەهراوییەكان:

أ) ژەهراویی بوون بەقورقوشم (Lead):

ڕوودەدات بەهۆی پیسبوونی ئەو لوولەكانەی كەقورقوشمی تێدایە هەروەها لەڕێگەی میوەو سەوزەی نەشۆراوە، ماوەی دەركەوتنی نیشانەكانی ژەهراویی بوون بریتیەیە لەنیو سەعات نیشانەكانی بریتیەیە لەئازاری گەدە لەگەڵ ڕشانەوە وە زۆرترین كاریگەرە ترسناكەكانی قورقوشم لەسەر مێشك و كۆئەندامی دەمارو هەروەها لەناوچوونی جگەر و گورچیلە بۆ چارەسەركردن پێویستە كەسی تووش بوو بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە و قورقوشمی ناو گەدەی نەهێلدرێت بەشتنەوەی گەدە بەگیراوەی ڕوون لەگۆگرداتی مەگنیسیۆم یان گۆگرداتی سۆدیۆم و پاشان چارەسەركردنی ژەهراویی بوونەكە بۆ خۆپاراستن پێویستە سەوزە و میوە باش بشۆرێتەوە هەروەها بەكارنەهێنانی هیچ كەلوپەلێكی قورقوشمی لەچێشتخانەكانماندا.

ب) ژەهراویی بوون بە مس (Cupper):

ڕوودەدات لەئەنجامی كوڵانی خواردن لەناو كەلوپەلی مسیدا نیشانەكانی لەماوەی (6–8) سەعاتدا لەدوای خواردنی دەردەكەوێت، نیشانەكانی لەڕشانەوە و سكچون و لەناوچونی جگەر كۆدەبنەوە بۆ چارەسەركردن پێویستە كەسی تووش بوو بەزووترین كات بگەیەنرێتە نەخۆشخانە لەگەڵ شتنەوەی گەدەو چارەسەری ژەهراویی بوونەكە بۆ خۆپاراستن پێویستە هیچ كەلوپەلێكی مسی لەچێشتخانەكانماندا بەكار نەهێنین.

ج) ژەهراویی بوون بەخوێی تووتیا (Zinc):

پیس بوون ڕوو دەدات لەڕێگەی بەكارهێنانی ئەو كەلوپەلانەی كە خوێی تووتیا دەچێتە پێكهاتەكانیان لەكاتی لێ بوونەوەی چینی ناوەوەی كەلوپەلە جیاوازەكان و قووتووە كانزایەكان ماوەی دەركەوتنی تووشبوون پاش كاتژمێرێك لەخواردنی خوێیەكە دەردەكەوێت گرنگترین نیشانەكانی بریتیەیە لەڕشانەوە و سكچوون و لەناوچوونی جگەر چارەسەركردن بەگواستنەوەی كەسی ژەهراویی بوو بۆ

نەخۆشخانە بەزووترین کات دەبێت لەگەڵ شتنەوەی گەدە لەبەر ئـەوە پێویسـتە ئـەو کـەل و پەلانـە بەکارنـەهێنرێت کەچـینی ناوپۆشـەکەیان نـەماوە هـەروەها پێویسـتە کرێکاران ڕابهێنـرێن لەچێشـتخانەکان زانیـاری و ئاگاداریـان پـێ بدرێت لەسـەر ئـەم ترسناکیە.

د) ژەهراووی بوون بەکادمیوم (Cadmium):

کـادمیۆم بـەکاردەهێنرێت بـۆ ڕووکەشـکردنی مەنجـەڵ و کەلوپەلی چێشت لێنان وەك کەوچك و چەنگاڵ و .. دەتوێتـەوە بەهۆی خۆراکە ترشیەکانی وەك سرکەو بەرهەمـەکانی تەماتـە و مزرەمەنییەکان چ لەکاتی لێنان یان بەجێ هێشتنی خۆراك یان خواردنی خۆراك بەهۆیـەوە ژەهـراووی بـوون بـەهۆی خـواردنی ئەو خۆراکانەی کە کادمیومیان تێدایە کاتێکی کەم دەخایـەنێت توونـدی ژەهراووی بوونەکە جیاوازە بـەجیاوازی بـڕی ژەهـری خوارو و هێـزی بـەرگری کەسـەکە نیشـانەکانی ژەهـراووی بـوون بـەکادمیۆم دەردەکـەوێت لەسـەر شـێوازی گێـژبوونی سـادە لەکاتی ژەهراووی بوونی کەمدا بـەڵام ئـازاری گـەدەو ڕیـۆخڵە و سکچوونی لەگـەڵ دەبێت لـەکاتی ژەهـراووی بـوونی زۆردا ئـەم نیشـانانە پـاش (5) دەقیقـە لـەخواردنی خـۆراك کـەکادمیۆمی تێدایـە دەردەکـەوێت چارەسـەر بەشـتنەوەی گـەدە دەبێـت بـۆ خۆپاراسـتن پێویسـتە گۆشـت و خـۆراکی دی راسـتەوخۆ دانـەنرێن لەسـەر ڕەفـەی بـەفرگر چونکە دەگونجێت ژەهـراووی بوون ڕوودات لـەکاتی بەرکـەوتنی بەڕەفـەی بەفرگرەکـە ئەگـەر لەپێکهاتەکەیدا کادمیۆم هـەبێت لەبـەر ئـەوە پێویسـتە گۆشـت دابنرێت لەناو قاپ یان نایلۆنـدا ئەوسا دابنرێت لەسـەر ڕەفـەی بـەفرگر یـان ژووری سـاردکەرەوە هـەروەها هەنـدێك بـەفرگر کادمیۆم دەچێتە پێکهاتەیـەوە لەبـەر ئـەوە پێویسـتە ئاگـاداربین لەبەکارنەهێنانیان.

هـ) ژەهراووی بوون بەئەنتیمونی (Antimony):

بـەکاردەهێنرێت بـۆ ڕووپۆشـکردنی مەنجـەڵی کـوڵان و کەلوپـەلی چێشـت لێنـان، دەتوێتـەوە بـەهۆی خۆراکـە ترشـەکان نشـانەکانی ژەهـراووی بـوون بەئـەنتیمونی لەسـەر شـێوازی ڕشـانەوە دەردەکـەوێت پـاش (10) دەقیقـە بـۆ کاتـژمێرێك لەخواردنی خۆراکی پیس بوو بەئەنتیمونی چارەسەر دەکرێت بەشتنەوەی گەدەی کەسی تووشبوو.

خراپ بونی کیمیایی خۆراکەکان:

خراپبـونی کیمیـایی بـۆ خـۆراك ڕوو دەدات بـەڕوودانی هەنـدێك گۆڕانکـاری کیمیـایی لەیـەکێك لەئاوێتـەکان کـەمادە خۆراکیەکەی لێی پێکهاتووە بۆ نموونـە یـەکگرتنی ئۆکسـجینی هەوا لەگەڵ هەندێك مادە چەورییەکانی ناو مادە خۆراکیـەکان ناو دەبرێت بەئۆکسان، لەکرداری ئۆکسان گۆڕانکاری لەخواردن بەرهەم دێت بۆنێك لەمادە خۆراکیەکان دروست دەبێت وەك ئەو بۆنـەی لـەباری دەرکـەوتنی بۆنکردنـدا (Oxidative Rancidity) دروسـت دەبێـت لەگۆشـتی هـەڵگیراو و کـەرەو گۆشت ماسی و مریشك و مادە خۆراکییـەکانی دی کـە هەندێك لەمادە ڕۆنیەکانی وەك زەیت و چەوری تێدایە. نموونـە لەسـەر خـراپ بـوونی کیمیـایی وونکردنـی ڤیتـامین C لەخۆراکـە جیاوازەکاندا ئەم ڤیتامینە نامێنێت لـەکاتی بەرەنگاربوونەوەی بەئۆکسجینی هەوا، لـەکاتی دروستکردنی زەڵاتـەو ووردکردنـی سەوزەو میوە دەبێتـە هـۆی کەمکردنـەوەی بـەهای خـۆراکی لـەو کاتەدا دەئۆکسیت بۆ ئاوێتەکانی دی کە بێ سوودن بەتایبـەتی لەپلـە گەرمـە بەرزەکانـدا هـەروەها ڕوودەدات لـەکاتی بەسـتنی شـەربەتی میوەدا پـێش نـەمانی هـەوای تـەواوەی نـاوی بـۆ ئـەم جـۆرە خـراپ بوونـە ئاوێتـەی دژە ئۆکسـان بـەکاردەهێنرێت ناودەبرێـت بـەدژە ئۆکسـێنەرەکان (Antioxidants) ئـەم ئاوێتانە بۆ مادە خۆراکیە چەوریەکان بۆ ڕێگرتن لەئۆکسانی پێکهاتـەکانی بـۆ ماوەیـەکی درێـژتر زیـاد دەکـرێن. تایبەتمەندیەتی مادە زیادکراوەکان بریتیـیە لەخێرا یـەکگرتنی لەگەڵ ئۆکسجین چونکە ئەم مادانە یەکەم جار لەگـەڵ ئۆکسجین یەك دەگرێت لـەجیاتی پێکهاتـەی مادە خۆراکییـەکان و دەبێتـە هۆی پارێزگاری کردنی بەها خۆراکییـەکانی خۆراك ڕێگـای دی پەیڕەو دەکرێت بۆ ڕێگرتن لەئۆکسانی کیمیایی ئەویش دانانی مادە خۆراکییەکانە لەقووتووی کانزاییو بەتاڵکردنەوەی لەهەوا پاشان پڕکردنەوەی قووتووەکە بەگازێکی ناچالاکی وەك گـازی دوانۆ ئۆکسیدی کاربۆن یان گـازی نایترۆجین و سەرداپۆشینی قووتووەکە لەمادە خۆراکە هـەلگیراوەکانی ئـەم ڕێگایـە بریتیـیە لەقاوەی هاڕدراو و فستەقی سودانی برژاو جگـە لـەخۆراکی دی کەرێژەیـەکی کـەم لـەمادە چـەورییەکانی تێدایـە هەڵـدەگیرێت لـەقووتوودا و گـازی نـایترۆجینی تێـدەکرێت بـۆ ڕێگـرتن لەڕوودانی کرداری ئۆکسان.

سەرچاوە:

صحة الاغذيـة / تـاليف – الـدكتور حميـد مجيـد العبيـدى / قسم السياحة وادارة الفنادق الجامعة المستنصرية 1410 هـ – 1989 م – ص145–160

تەندروستی دەرونی

لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژگار ، بوارە پزیشکییە جیاجیاکان لەگەشەسەندندان ، تەندروستی دەرونیش وەکو بەشێکی تایبەتی ئەو بوارە بەهەمان ئاراستە لە بەرەوپێشچوندایە بەمەبەستی ڕووبەروبونەوە و چارەسەرکردنی تەنگژە و قەیرانەکانی ژیانی ڕۆژانە بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرییان لەسەر تواناکاکانی مرۆڤ.

جیهانی ئەمڕۆ لێوانلێوە لە تەنگژە و فشار لە بوارەکانی دەرونی ، کۆمەڵایەتی ، ئابوری ، سیاسی ، ..هتد وە کاریگەرییان هەیە لەسەر تەندروستی جەستەیی و دەرونی مرۆڤ. هەروەها گۆڕانکارییەکانی نێو کۆمەڵگە لە ڕووی کەلتوری و ستایلی ژیان ، کاریگەرییەکی بەرچاوی هەیە لەسەر گۆڕینی هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی و لایەنی دەرونی تاکەکان ، ئەمانەش هۆکاری دروستکردنی چەندین کێشەن لە تەندروستی دەروونی مرۆڤەکاندا. تەندروستی دەرونی مانای نەبوونی تەنگژە و ململانێ ناگەیەنێت لای مرۆڤ ، بەڵکو واتا بەشێوەیەکی ئاشکرا و لۆژیکیانە بیربکەیتەوە بۆ ئەوەی بتوانیت ڕووبەڕوی گۆڕانکاریی و تەنگژەکان ببیتەوە و زاڵبیت بەسەریاندا.

پێناسەی تەندروستی دەرونی :

بریتییە لە تەندروستبوون و هاوسەنگی نێوان هەموو لایەنەکانی مرۆڤ لەرووی دەرونی ، کۆمەڵایەتی ،جەستەیی ، روحی و ،سۆزداری. وە هەروەها بەشێکی گرنگە وەك هەموو بەشەکانی تری تەندروستیمان و کاردەکاتە سەر چۆنیتی مامەڵەکردنی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەر و بڕیاردان لە ژیانی ڕۆژانەیدا.

پێوەری ڕوونکردنەوەی تەندروستی دەرونی

تەندروستی دەرونی پێچەوانەی نەخۆشی دەرونی نییە ، بەڵکو هەردووکییان لەسەر هەمان پێوەرن بەچەند ئاستێکی جیاواز. سەرەتای پێوەرەکە ئاماژەیە بە تەندروستییەکی دەرونی زۆرباش و کۆتاییەکەشی ئامەژەیە بە نەخۆشییەکی دەرونی توند. دروست بوونی کێشە لە تەندروستی دەروونیدا دەرئەنجامی کارلێککردنێکی بایۆلۆجی و ژینگەییە.

زۆرباش ئاسایی نیگەران توندوتیژ

پێوەری تەندروستی دەروونی

<u>چەند خاڵێکی گرنگ دەربارەی پێوەری ڕوونکردنەوەی تەندروستی دەرونی کە پێویستە ئاگاداری بین :</u>

* هەموو کەسێك لەچەند کاتێکی جیاواز لە ژیانیدا خۆی دەبینێتەوە لەسەر چەند شوێنێکی پێوەری تەندروستی دەرونی.

* مرۆڤەکان بەپێی شوێنە جیاوازەکانیان لەسەر پێوەری تەندروستی دەرونی ، مامەڵە و چارەسەری جیاواز پێویستە بۆ حاڵەتەکانیان.

* تاکو حاڵەتەکە لەسەر پێوەری تەندروستی دەرونی توند و تیژتربێت ، دەبێتە هۆی بێتوانایی زیاتر بۆ نەخۆشەکە و قورسی چارەسەرکردنی .

تەندروستی دەرونی و خۆشگوزەرانی بریتییە لە رازی بوون لەم لایەنانەی ژیان :

* خێزان (پەیوەندییەکان ، پاڵپشت لە نێوان ئەندامانی خێزاندا ، ... هتد)

* کۆمەڵایەتی (هاوڕێ ، چالاکییەکان ، خولیا و هیوایەتەکان ، ... هتد.)

* کارکردن (گەڕان بەدوای کاردا ، بەردەوام بوون لەسەر کار ، دەستکەوتنی داهات بە گوێرەی پێداویستییە سەرەکییەکان ، ...)

* تەندروستی جەستەیی (نەبوونی کێشەی تەندروستی ، دەستگەیشتن بە خزمەتگوزارییەکان ، هەبوونی پارە بۆ چارەسەرەکان ، ...)

* سۆزداری (تەندروستبوون لەڕووی سۆزداری ، هەستکردن بە خۆشی ، هەستکردن بە بوونی کۆنترۆڵ بەسەر هەست و سۆزەکاندا ، ...)

* بایەخ بە خۆدان (نووستن ، پشوودان ، نان خواردن ، پاکوخاوێنی، ...)

* ئاین و لایەنی ڕۆحی (بیروباوەڕی ڕۆحی ، دابونەریت ، هەبوونی پەیوەندی بە کۆمەڵگەی خاوەن بیرو باوەڕ و ئیمانداره‌وه ، ...)

تایبەتمەنییەکانی کەسێکی دەرون تەندروست :

ڕێز لەخۆی دەگرێت ، رازییە لە خودی خۆی ، توانایی بڕیاردانی هەیە ، هەست بە لێپرسراوێتی دەکات.

1- دەتوانایێت لەگەڵ ژیاندا ڕاستگۆیانە مامەڵە بکات ، لەناو خەیاڵ و بیری بەتاڵدا نەژی.
2- دەتوانایێت پەیوەندی کۆمەڵایەتی باش و سەرکەوتوو دروست بکات.
3- دەتوانێت کاربکات بۆ کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆزەکانی و جێگیرکردنیان.
4- هەست بەرازی بوون و دڵنیایی و گەشبینی دەکات.
5- دەتوانێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ پێوەر و بەها و بۆچونە بڵاوەکانی ناو کۆمەڵگە.
6- دەتوانێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ هەڵوێستە جیاجیاکانی ژیان بە شێوازێکی پۆزەتیڤانە و سود وەرگرتن لەئەزمونەکانی.
7- تام و چێژ لە خۆشییەکانی ژیان وەردەگرێت و دەتوانێت دڵی کەسانی تریش خۆشبکات.
8- دەتوانێت لە کارەکانیدا سەرکەوتو بێت و بەرهەمی هەبێت.

چۆن دەتوانین یارمەتی خۆمان بدەین بۆ ئەوەی باشترین تەندروستی دەرونیمان هەبێت ؟

- دیاریکردنی کاتی تایبەت بۆ ئەنجامدانی ئەوشتانەی خۆشیبەخشن.
- بەیادکردنەوەی یادەوەرییە خۆشەکانی ژیانت.
- گوێگرتن ونیشاندانی ڕێزبۆ کەسانی دیکە ئەگەر جیاوازیش بیت لەگەڵ بۆچونەکەنیان.
- گرنگیدان بە پەیوەندییەکان و دانەبڕان لە دەوروبەر.
- وازهێنان لە بەکارهێنانی جگەرە، کحول و مادە بێهۆشکەرەکان.
- ئەنجامدانی وەرزش بە شێوەیەکی گونجاو.
- داوای یارمەتی بکە ئەگەر هەستت بە دڵتەنگی و بێزاری کرد.
- گرنگی بدە بە لایەنی روحیی یاخود دینیی.

پەرەپێدان بە تەندروستی دەرونی چییە؟

پەرەپێدان بە تەندروستی دەرونی بریتییە لە هەر کردارێك ئاستی باشکردنی تەندروستی دەرونی تاك ، خێزان ، کۆمەڵگە بەرەوپێشبەرێت. ئەم بابەتە لەو بناغەیەوە هاتوە کە هەموو کەسێك پێویستی بە زانیاری و پێداویستی تەندروستی دەرونی هەیە نەك تەنها ئەوانەی گرفتاری نەخۆشیی دەرونیین.

بەشێوەیەکی گشتی پەرەپێدان بە تەندروستی دەرونی بایەخ بەم سێ خاڵەی خوارەوە دەدات :

1. چۆنێتی بیرکردنەوە و هەستکردنی تاك ، خێزان ، کۆمەڵگە.
2. ئەو فاکتەرانەی کاریگەرییان هەیە لەسەر چۆنێتی بیرکردنەوە و هەستکردنمان وەك تاك یان وەك کۆمەڵ .

3. کاریگەری ئەم مەسەلەیە لەسەر تەندروستی گشتی مرۆڤ و هەستکردن بە خۆشگوزەرانی.

دەتوانین لەرێی نیشاندانی خشتەیەك ئەو سێ خاڵەی سەرەوە ڕونبکەینەوە کە ئاماژە دەدات بە هەبوونی پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان بیرکردنەوە ، هەستکردن ، تەندروستی جەستەیی و خۆشگوزەرانی. هەریەك لەم لایەنانە کاریگەریی خۆی هەیە لەسەر ئەویتر .

سودەکانی پەرەپێدانی تەندروستی دەرونی :

- باشترکردنی تەندروستی جەستەیی و خۆشگوزەرانی.
- دابینکردنی توانا بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ تەنگژە دەرونیەکانی ژیانی ڕۆژانە.
- ڕێگرتن یان کەمکردنەوەی مەترسی توشبوون بە کێشەکانی تەندروستی دەرونی وەك خەمۆکی و دڵەڕاوکێ.
- یارمەتی دان بۆ چاك بونەوە لە کیشەکانی تەندروستی دەرونی.
- دابینکردنی خزمەتگوزارییەکانی تایبەت بە تەندروستی دەرونی بەشێوەیەکی باشتر.
- شەرم نەکردن لەتوشبوون بە کێشەکانی تەندروستی دەروونی و گەڕان بەدوای چارەسەردا.
- بەهێزکردنی تواناکانی کۆمەڵگە بۆ پشتگیری کردنی بوارە کۆمەڵایەتیەکان و ئاستی بەشداریکردن.

- بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیریی تەندروستی دەروونی تاکەکەس ، ڕێکخراو، کۆمەڵگە. هتد......

خوێنەری خۆشەویست (ڕێکخراوی هارتلاند بۆ پێویستی و مافی مرۆڤ) لە ساڵی 1888 لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا – شیکاگۆ دامەزراوە ، لە کۆتایی ساڵی 2004 ەوە هاتۆتە کوردستان و بنکەی سەرەکی لەپارێزگای سلێمانیە. بەرنامە و چالاکییەکانی ئەم ڕێکخراوە زۆربەی پارێزگاکانی عێراقی گرتۆتەوە. لەپێناو" پەرەپێدانی تەندروستی دەرونی " لە شارو شارۆچکەکاندا کاردەکات بۆ دروستکردن و گەشەپێدانی توانا ناوخۆییەکان بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری دەرونی و کۆمەڵایەتی. ریکخراوی هارتلاند بە هاوکاری وەزارەتی تەندروستی چەندین پزیشك و کارمەندی تەندروستی ڕاهیناوە بەمەبەستی کارکردنیان لە بواری تەندروستی دەرونی کۆمەڵگە لە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکاندا.

ڕێکخراوی هارتلاند بۆ پێویستی و مافی مرۆڤ بەشی ڕۆشنبیکردنی کۆمەڵگە

چۆن منداڵەکەت پەروەردە دەکەیت

خێزان و گونجاندن وپەیوەندی لەگەڵ منداڵە کانیاندا

عەباس ئەحمەد جوانمێری

سەرپەرشتیاری پسپۆڕی

دواڕۆژی کۆمەڵ پەیوەندی بە پەروەردەی خێزان و منداڵانەوە هەیە .هەرخێزانێك پەروەردەیەکی ڕێکوپێك وبەهێزی هەبێت و لەسەربنەمایەکی زانستیانە راهاتبێت دواڕۆژ ێکی پڕشنگدار و ڕوونی دەبێت و کۆمەڵگەیەکی ئاسودەوسەرفراز پێك دێت

دیارە کەهەر خێزانێك ژینگەی تایبەتی خۆی هەیەو تاڕادەیەك هەموو خێزانەکان ژینگەیەکی دیاری کراویان هەیە پەیوەندی ڕاستەوخۆو ناڕاستەوخۆیان پێکەوە هەیە ، .شێوازەکان جیاجیان لە پەروەردەو راهێنان دا.ئەوەش دروست بێت یان نادروست .خێزانەکە پەیرەوی دەکات .تەنانەت لەخێزانێك دا لەوانەیە لەمنداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دی بگۆڕێت .ئەوەی پێویستەولەم هەلومەرجەی ئێستادا دەمەویت لێیبدوێم .ئەنجامی زۆر لەتوێژینەوەکان وئەزمونگەلێکە کەبەدەست هاتووە.لێك جیاکردنەوەی ئەو دروستی ونادروستی یەکەلەپەروەردەی خێزاندا ڕەچاو دەکرێت ،.پوختەی چەند ڕێنمایی یەکە کەلەلایەن (علی ڕەزا ئەیزپور) هوەئامادەکراوە لەگۆڤاری (پیرامون) ژمارە(53و54) داساڵی سێیەمی دابڵا وکراوەتەوە .لەبەر گرنگی ڕێنمایی یەکان بەپێویستم زانی وەریان بگێڕم وبیان خەمە بەرچاوی دایکان و باوکانی بەڕێز..

* بەئاگا نەبوونی دایك وباوك لەشێوەی گشتی پەروەردەو راهێنانی ڕاست و دروستی منداڵەکانیان پرۆسەی پەروەردەکردن لەڕێگای ڕاستی خۆی لادەدات .

* ئاگاداری کردنی دایك وباوك لە شێوازی گەورەبوون و تواناکانی مندا ڵەکانیان لە قۆناغە جیاجیاکاندا دەبێتە هۆی ئەوەی توانا جەستەیی و فیکری منداڵەکانیان لەساڵە جیاجیاکانی تەمەنیاندا بەئاسانی تێبگەن وبتوانن پێشبینی یەکانیان لەبەرامبەر منداڵەکانیان دا بگونجێت و بەئاسانی هەڵی بسە نگێنن

* پێویستە دایك وباوك لەبەجیٚ هێنانی یاساو کۆنترۆڵ کردنی قۆناغەکا نی پێگەیشتن دا توانایی جەستەیی ودەرونی منداڵەکانیان لە بەرچاو بگرن .

* نابیت دایك و باب لەسەر بنەمای ترس منداڵەکانیان ڕابێنن چونکە ئەو جۆرەپەروەردەیە نا دروست ترین شێوازی پەروەردەیە .

* دایك وباوك بۆگەشەکردنی باری کۆمەڵایەتی منداڵ پێویستە منداڵان بۆ بینینی ئەندامانی خێزانەکەی بەیەکەوە لە ماڵدا کۆببنەوە .لەگەڵ خزم و کەسو کار دا لەبۆنەکاندا میوانداری یەکتر بکەن و پەیوەندی یەکانی نێوانیان بە هێز

بکەن دایک و باوک بۆیان نی یە منداڵە کانیان بخە نە ژێر کاری قورسەوە کەزیان بە گەشە ی جەستە یی ودەرونیان بگەیەنێت.

* پێویستە دایک وباوک ئەوە بزانن کەمنداڵان نەک تەنها لەرووی شێوەو ڕووکاری دەرەوەیان دا لێک جیاوازن, بەڵکە لە هۆشمەندی و توانای فکریشیاندا لێک جیان .

* پێوستە دایک وباوک بەبێ هۆ منداڵە کانیان سەرزەنشت نەکەن ودرەنگ فێربوونیان بەراوردنەکەن لەگەڵ منداڵانی دی ولە بەردەم منداڵانی دیدا نەیانشکێنن .

* هەرگیز منداڵە کان بەئەگەری ڕووداوە مەترسیدارەکان مەترسێنن:بۆنمونە,(لەکاتی سەفەرکردن دا بەئوتومبێل ,مەڵێ: ئاگاداری جگەرەبە ئوتومبیلەکەت گڕدەگرێت) یان(شەقامەکە خلیسکە ئاگاداری ئوتومبیلەکەت بە)....

بەم جۆرەکەتادوایین ساتەکانی سەفەرە کەی لەو فکرانەدادەبێت ودڵی هەرلەمەترسیدادەبێت,کەبەداخەوە ئەمەبۆ هەرکوێیەک بڕوات لەفکریدادەمێنێتەوە .

* پێویستە دایک وباوک کاتێک دەست خۆشی لەمنداڵەکانیان دەکەن بەقسە بێت یان بە شێوەی دی ,ئاگاداربن زیادەڕەوی نەکەن ئەوەی دەیڵێن یان دەی کەن با لە بەهای دەست خۆشی یە کە زیاتر نەبێت .

* منداڵان سۆزو خۆشەویستی یەکسانیان لە دایک وباوک ناوێت .بەڵکو دەیانەوێت جیا جیاو هەر کەس بۆخۆی مایەی خۆشەویستی وسۆزیان بن .

* پێویستە دایک وباوک پێش ئەوەی منداڵەکانیان درۆیان لەگەڵ دا بکەن و فێری درۆبن , خۆیان پەی بە هۆکارەکانی درۆکانیان بەرن ودەرکی پێ بکەن و ئاگاداربن .

* دەبێت دایک وبا وک ئاگاداری کێشەو ڕەفتاری منداڵەکانیان بن,وەك : نەخۆشی ,درۆ کردن , پەنجە مژین ,نینۆك جوین (کرتاندنی نینۆك بەددان) ,لەخەودا میز بەخۆداکردن ,دزی ,شەڕەنگێزی ,.... لە هەر کاتێك دا ئەم بارانەی هەست پێکرد پەیوەندی بەکەسانی پسپۆڕەوە بکات لەوبوارەدا بۆچارەسەرکردن .

* منداڵان مافی ئەوەیان نی یە لەبارەی شتێکەوە کە پەیوەندی بە ژیانیانیانەوە هەیە ,بەڕەوانی بیروڕای خۆیان ئاشکرا بکەن .

* دایک وباوک پێویستە ئەم شەش خاڵە بە هەند وەربگرن:زەردەخەنە , ڕێز گرتن لە خەڵکانی دی ,بەئەنجام گەیاندنی ئەوچالاکیانەی پێ یان دەسپێررێت ,ووریایی یەکان لە گفتوگۆ و قسە کردن دا ,هاوبەشی کردنی خەڵکانی دی وتوانایی کردنی قسەی خۆش ,گەرم کردنی کۆروکۆمەڵ لە ڕێگایی کۆمەڵەوە فێری منداڵەکانیان بکەن .

*ماڵ قوتابخانەی دیموکراسیەتە ,منالْ پێش ئەوەی بچنە ناو کۆمەڵەوە لەماڵ بەهۆی دایک وباوکەوە دیموکراسی فێردەبێت .

* پێویستە دایک وباوک بواری تەواو بۆ منداڵەکانیان برەخسێنن ومۆڵەتیان بدەن تا بۆئەو کارانەی پەیوەندی بەخۆیانەوە هەیە بە ئازادی بیربکەنەوە وپلان دانێن وبڕیار بدەن .

* منداڵان نیازو هەستی واقیع بینانەیان هەیە ,ئەگەر گوتارو کردارمان لە گەڵیاندا لێك جیابێت هاوسەنگی ڕوحی ودەرونی منداڵەکانمان تێك دەچێت ودوچاری پشێوی دەبن .

* هەموو دایک وباوکێك بەتایبەتی گەنجەکان وکەم ئەزمونەکان بەرامبەر منداڵەکانیان هەستیار نین .پێویستە ئەوانە لەقۆناغە جیاجیاکانی گەشەکردنیاندا ئاگاداربن و وەڵامی هەریەك لەو قۆناغانەیان بدەنەوە .

* یارمەتی منداڵ بدە ، لەوسنوورە فراوانە دا جێی بکەرەوە ,بەڕێنمایی وپێشنیارە باشەکانت ڕێنمایی بکە بابەرنامە باشەکان هەڵبژێرێت .

* یاری یەکێکە لەشتە گرنگەکانی منداڵ ,یاری کردن بۆمنداڵ وەك کارکردنە بۆگەورەکان .

* پێویستە دایك وباوك ئەوە بزانن کە ئێستا منداڵانی جیهان لەهەل ومەرجێکدا گەورەدەبن کەوەك پێشین دۆستانە نی یە دنیایەکە پڕ لەزبری وکێبەرکێ , منداڵان بۆئەوەی بتوانن تیایدا بژین پێویستیان بەکەسایەتی یەکی بەرزوبەهێز وباوەڕبەخۆبوون هەیە .

* پێویستە دایك وباوك منداڵەکانیان وافێربکەن کەبتوانن لەبەرامبەر پێشنیار و پێشهاتە نادروستەکانی دیدا (نەئ)بڵێن .

* ئاموژگاری منداڵەکانیان بکەن تا هاو جۆرەکانی خۆیان خۆش بووێت ,تەنانەت لەگەڵ گیانلەبەرانی دی و سروشتیش دا خۆیان ڕابێنن وخۆشیان بووێن .

* منداڵان ,خۆشەویستی ,ڕاست گۆیی , بەزەیی وسۆزداری دەبیت لە دایك وباوکی خۆیانەوەفێربن .

* ئەگەر دایك وباوك منداڵەکانیان لە تەگبیر وڕاکانیاندا بەشداری پێ بکەن ئەوا منداڵەکانیان فێری پلان وئاڵوگۆڕی ڕادەبن .

* ئەوەیکە خۆیان باوەڕیان پێی نیە ئاموژگاری منداڵەکانیانی پێ نەکەن .

* دایك وباوك بەپێدانی بەرپرسیارێتی بە منداڵەکانیان ,باوەڕیان بەخۆیان زیاتر دەبێت وزیاتر پشت بەخۆیان دەبەستن .

* پەشێوی و هەڵچون وتووڕەبوون ڕێ لە (بیرکردنەوەی)منالان دەگرێت).

* کاتێك منداڵ دەڵێت : (دەردە دڵمە) دایك وباوك باش بزانێت ئەوە مەرج نی یە ,لەڕاستیدا دڵی ئازاری هەبێت ، بەڵام بەدڵنیایی یەوە ئازارێکی هەیە کەلەوانەیە زۆرلەدەردەدڵ توندوگرنگتر بێت .

* دەبێت دایك وباوك ئەوە بزانن کەڕووداوەکان ومەترسیەکان زیاتر هەڕەشە لەو منداڵانە دەکەن کەتەمەنیان لە (5)ساڵ کەمترە وە منداڵان لە جیهاندا زیاتر لەو تەمەنەدا دەمرن وتووشی دەردونەخۆشیەکان دەبن ,بۆیە دەبیت لەو تەمەنەدازۆرئاگایان لێ یان بێت .

* دایك وباب پێویستە ئەوەبزانن کە (وێنە کێشان) دەربڕینێکی منداڵانەی بێ دەنگە ,بۆیە دەبییت منداڵ لەو بوارەدا هەلی بۆبڕەخسێت بۆ ئەوەی ئەو منداڵە هەرچی لە دەروونیداا یان لە مێشکیدا یە بی خاتە سەر ڕووی پەڕەیەك.

* دایك وباوك دەبیت ئەوە بزانن کە :ڕاست گۆیی ,لەخۆبایی نەبوون ,سادەیی ,یەکیەتی ,ئارام گرتن ,هاوبەشی کردن ڕێز لە بەر پرسیارێتی گرتن ,خۆشی وبار هەڵگری و هاوکاری و... نرخی دیاریکراوی خۆیان هەیە ودەبێیت لەناوەند خێزاندا راهێنان وبار پێوە گرتنی بکرێت تا لەلایان بمێنێتەوە .

* دەبیت دایك وباوك منداڵەکانیان وا فێرکەن کە هەرکەس لە خەڵکی جیاجیا بەقەدەر خۆی ڕێزی لێبگرن.مەرج نی یەکە هەمووکەسەکان وەك یەکبن ,دیارە لەشێوەو هزرو بیروهۆش وبیرکردنەوەو بەرامبەرەکانیاندا جیاوازن .

* نابیت ئەوەی منداڵان خۆیان دەتوانن بی کەن دایك وباب بۆیان بکەن .

* لێگەڕێن با مندڵان جلوبەرگی خۆیان بەتەنها خۆیان بی پۆشن .

* دەکرێت دایك وباوك منداڵەکانیان بۆخەوی نیوەڕۆیان فێرکەن وڕابێنن ,نەك بەزۆر بیان خەوێنن .

* دەبیت منداڵان فێری ئادابی ژیان وڕەوشتی ناو خێزان وکۆمەڵەکەیان بکەن ,ئەویش بە:سڵاوکردن ,ڕێزدەربڕین ,پۆزش هێنانەوە ,سوپاس کردن ولێبوردن ڕابێنن.

* بادایك وباب منالەکانیان بە خۆشەویست وقسەی جوان بانگ بکەن تائەوانیش لەگەڵ خەڵکانی ترولە ناو یەکدا بەو شێوەیە گفتو گۆ و ڕەفتار بکەن .

* دەبیت دایك وباب چاك بزانن کە ووتەیەك یان بەنواندنی ڕەفتارێکی وەك :دڵدانەوە ,لەئامێز گرتن ,دەست بەسەریاندا هێنان و ماچ کردنیان گرنگی یەکی زۆری هەیە .

* پێویستە دایك وباب شوێنی هەریەکە لەمنداڵەکانیان لەناو خێزانەکەی دا بزانێت ودیاری بکات ,گەورەترین منداڵ, دووەمی ,ناوەنجی ,بچوکترینیان ,یان تەنها هەرمنداڵەشوێن وڕێڕەوی گەشەکردن وبیروڕای تایبەت و شێوازی تایبەتی خۆی هەیە ,هەوڵبدە باری دەرونی هەریەکەیان بزانیت ودەرکی پێ بکەیت .

* ئەگەر دایك وباوك بیەوێت منداڵەکانی مرۆڤێکی بەرزو بەنرخ بێتە بەرچاویان , دەبیت ئەوانەیان(منداڵەکانیان) بەهەموو کەموکوڕیەکانیانەوە قبوڵ بێت وبۆپێشکەوتن وبەرزی نابیت هەمیشە کەموکوڕیەکان بڵێنەوە .

گۆشەگیریو بەئاگایی لەدەستنیشانکردنیدا

پەرچڤەی: دالیا جەزا

گۆشەگیری بەجۆرێك لەتێكچوون لەگەشەكردنی منداڵ دادەنرێتو شوێنەوارەكانی لەسەر هەموو لایەنەكانی گەشەكردنی منداڵ بەجێدەهێڵێت، بەگەشە یان پەرەسەندنێكی ناسروشتی جیادەكرێتەوە كەلەقۆناغەكانی زووی گەشەكردندا روودەداتو نیشانەكانی زیاتر لەتەمەنی سێ ساڵیدا دەردەكەون.

گەرچی ئەگەری تووشبوون بەگۆشەگیری بەشێوەیەكی رێژەیی دەگمەنە، بەڵام لەلایەن زاناكانەوە بایەخێكی زۆری پێدراوە، ئەو بایەخەش لەزۆری ژمارەی ئەو توێژینەوەو خوێندنەوانەدایە كەبۆ زۆرینەی لایەنە جیاوازەكانی ئەنجامدراوە، خۆی دەنوێنێت. بەڵام لەگەڵ هەموو هەوڵ كۆششەكانی زانایانی سایكۆلۆژی گەشەو كیمیای دەماریو پزیشكە چارەسەر كارو پەروەردەكاراندا ئەنجامێكی ئەوتۆیان دەستنەكەوت. چونكە لەكۆششەكانیاندا سەركەوتوو نەبوون بۆ گەیشتن بەراستییەكی یەكلاكەرەوەی وا كەلەهەموو ئەو مەسەلانەدا كەدەستیان كەوتووە كاریان لەسەر كردووە كۆكبن، لەئەنجامی توێژینەوەكانی زاناكانیشەوە دەركەوت كەجیاوازی لەنێوان رێژەكانی بڵاوبوونەوەی گۆشەگیریدا هەیە، ئەم رێژەیە لەنێوان (2-21) حاڵەتەدا بوو بۆ هەر دەهەزار منداڵی لەدایكبوو، هۆكارەكانی ئەو پەشێوییانەش درێژەی كێشا كەوایكرد كرداری دۆزینەوەی دەرمان بۆ چارەسەری حاڵەتەكە زۆر گران بێت،. بۆیە بەناچاری دەرمانی چارەسەری دەروونی لەلایەن پزیشكەكانەوە بۆ گۆشەگیری بەكارهێنرا، بەڵام ئەم دەرمانانە لەچارەسەری حاڵەتەكەدا سەركەوتنیان بەدەستنەهێنا ئەگەرچی هەندێكیشیان لەچارەسەرەكەدا سەركەوتنێكی كاتییان لەكەمكردنەوەی نیشانەكانیدا بەدەستهێنا، بەڵام هێشتا جیهان چاوەڕوانی چارەسەرێكە كەلەتوانایدا هەبێت بەتەواوی لەتووشبوونی منداڵەكانمان بەگۆشەگیری رێگری بكات، بەڵام سەبارەت بەخوڵقانی گۆشەگیری بۆچوونێكی زیاتر بڵاو هەیە كەدەڵێت، گۆشەگیری لەتەمەنی سێ یان سێ ساڵو نیوی منداڵدا دەردەكەوێت، بەڵام لەوە دەچێت لەڕاستیدا لەتەمەنێكی زۆر زووتردا یان هەر لەلەدایكبوونەوە هەبێت، بەڵام نیشانەكانی لای منداڵی توشبوو پێی بەو شێوەو ئاستەی پێوەرە پزیشكییەكانی دەستنیشانكردنی نەخۆشییەكە پێویستییان پێیەتی، دەرنەكەوێتو ئاشكرا نەبێت. تەنیا لەتەمەنی سێ ساڵیدا

نەبێت کەواتە مەسەلەکە تەنیا بەئەستەمی هەڵسەنگاندنی نەخۆشییەکەوە لەپێش تەمەنی سێ ساڵییەوە پەیوەندداره، ئەویش لەبەر ئەم هۆکارانە:

1ـ ناڕوونی شێوازە کردارییەکان بەپلەیەك کەڕێگە بەئەنجامدانی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە لەقۆناغێکی زوودا بدات.

2. پێکنەهاتن و کامڵنەبوونی زمان لەقۆناغێکی پێشوەختی تەمەندا، کاتێك زمان بەلایەنێکی گرنگی کێشەکە دادەنرێت.

3ـ هەندێك لەو کەسانەی تووشی گۆشەگیری بوون، گەشەکردنیان بۆ ماوەیەکی کاتی دیاریکراو سروشتی دەبێت، بەڵام دواتر دەست بەشێواندن دەکات.

4ـ دایك و باوك بەتایبەت دایك ناتوانێت تێبینی گەشەکردنی منداڵەکەی بکات لەو قۆناغەدا، لەگەڵ ئەوەشدا کەهەندێك توێژینەوەی نوێ ئاماژەیان داوە بەچەند نیشانەیەکی پێشوەخت بۆ نەخۆشییەکە کەپەیوەندییان بەگۆشەگیرییەوە هەیەو لەتوانای دایك و باوکیشدا هەیە تێبینی ئەو نیشانانە بکەن، ئەمەش هاوکار دەبێت لەدۆزینەوەی پێشوەخت بۆ بوونی پەشێوییەکە لەلای منداڵ.

بەمەبەستی هۆشیارکردنەوەی خەڵکیش لێرەوە ئەم نیشانە پێشوەختانە دەخەینەڕوو، کەلەوانەیە ببێتە ئاماژەیەك بۆ ئەگەری پێشبینیکردنی تووشبوونەکە، نەك دڵنیا بوون لەتوشبوونی منداڵەکە بەگۆشەگیری لەگەڵ رەچاو کردنی ئەوەی مەرج نییە هەر منداڵێك ئەو نیشانانە یان هەندێکیانی تێدا دەربکەوێت، ئەوە منداڵێکی توشبوو بێت بەگۆشەگیری، نیشانەکانیشی ئەمانەن:

1. گریانی کەم و تووڕەبوون و هەڵچوونی بەتین.

2. ماسولکەی شل و گرۆ گرۆ.

3ـ لەشەش مانگی یەکەمی تەمەنیدا چاو ناگێڕێت و بەبینین تێبینی دایکی ناکات.

4. داواکاری زۆر کەمە.

5. زۆر بەکەمی زەردەخەنە لەسەر رووی دەردەکەوێت.

6. لەدەربڕینەکانی دەم و چاویدا زۆر بێهێزە.

7. وەڵامدانەوەکانی پێشبینیکراو دەبێت.

8. لەسەرنجدان و بەئاگایی سەرکەوتوو نییە.

9. لەلاساییکردنەوەی جوڵەکاندا لاوازە.

10. لەجوڵەکانی تایبەت بەدەربڕیندا سەرنەکەوتووە.

11ـ لەوەرگرتنی شیری دایکدا زۆر تەمەڵەو بۆ مژینی شیری دایکی پەرۆش نییەو ئارەزووی بۆ شیر وەرگرتن نییە.

12ـ بایەخ بەئامادەبوونی دایکی یان دوورکەوتنەوەی نادات.

13. ئەگەر دایك یان باوکی ویستیان لەباوەشی بگرن خۆ ئامادەکردنی پێوە دیار نابێت و هیچ هەست بەو مەسەلەیە ناکات.

14. هەست بەخۆشی و ئارامی ناکات کاتێك دایکی یان هەر کەسێکی دی لەباوەشی دەگرێت.

ئەم نیشانانەی سەرەوەش یەکلاکەرەوە نین و بەزەنگێك بۆ ئاگادارکردنەوە دادەنرێت، هەتا کەس وکاری منداڵەکان رێوشوێنی پێویست بگرنەبەر بۆ پێشوەخت رووبەڕووبوونەوەی، ئەگەرچی ئەو کردارانە ئاماژەی راستەقینەشبن بۆ تووشبوونی منداڵەکە یان تووشنەبوونی یان لەهەردوو بارەکەدا مەسەلەکە پێویستی بەدەستکردن بەچارەسەرێکی گونجاو هەیە.

ئەوەش کەپێویستە ئاماژەی بۆ بکرێت، کۆ دەنگییەك نییە لەسەر نیشانەکانی گۆشەگیری گەرچی لەهەندێك خوێندنەوەشدا زاناکان لەسەر نیشانەکانی گۆشەگیری کۆکبن. ئەوەش کەبابەتەکەی ئاڵۆزتر کردووە ئەو نیشانانەی کەخوێندنەوەکان ئاماژەیان پێداوە تەنیا تایبەت نین بەتێکچوونی گۆشەگیرییەوە بەڵکو هەمان ئەو نیشانانە لەهەندێك نەخۆشی ئەقڵی و دەروونی جەستەیی دیکەدا دەردەکەون.

جگە لەوانەش نیشانەکان لەکەسێك بۆ کەسێکی دی جیاوازە، هەندێکیان لەمنداڵێکدا دەردەکەوێت بەڵام هەمان ئەو نیشانانە لەمنداڵێکی دیکەدا دەرناکەوێت، لەگەڵ ئەوەشدا کەهەردوو منداڵەکە توشبووی گۆشەگیریین، هەروەها رێژەی توندی پەشێوییەکەش لەکەسێك بۆ کەسێکی دی دەگۆڕدرێت.

کەواتە لەچوارچێوەی ئەو واقعە ئاڵۆزەدا لەلایەك کرداری دەستنیشانکردنی حاڵەتەکە زۆر گرانە لەلایەکی تریشەوە زۆر بایەخدارە، بەڵام ئاڵۆزی و گرانی حاڵەتەکە بۆ زۆری و جۆراوجۆری شێوازەکانی دەستنیشانکردن و کەمی ئامرازەکانی دەگەڕێتەوە، جگە لەنەبوونی رۆشنبیری زانستی و پراکتیکی دەربارەی پەشێوی گۆشەگیری لای پزیشکە ناپسپۆڕەکان و لای کەسە هونەرییەکان کەلەو بوارەدا کاردەکەن، زۆرجاریش دەبینین یەکێك لەو کەسانە ئەوە لەخەیاڵیدا نییە کەئەو دەستنیشانکردنە نزیکترینە لەڕاستییەوەو مەسەلەیەکی گرانە لەقۆناغەکانی یەکەمداو پێویستی بەهەڵسەنگاندنێکی ورد هەیە لەلایەن کۆمەڵێك

هەیە ئەو کردارە تەنها لەلایەن کەسانی پسپۆڕی پراکتیکی گونجاویان لەو حاڵەتانەدا هەیە.

لەڕاستیشدا ڕێژەیەکی تارادەیەك باش لەڕووداوە واقعییەکان هۆکاری پاڵپێوەنەر بوون بۆ نووسین لەم بابەتەدا، بەتایبەت کەوایلێهاتووە ناوی ئەو جۆرە پەشێوییانە لەسەر هەموو زمانێکن‌و ترس‌و دڵەڕاوکێ‌و بگرە تۆقاندنیش بەدوای هەموو خێزانێکەوەیە خەڵکی پسپۆڕو خاوەن شارەزاییەوە لەو بوارەدا وەك (پزیشکی منداڵان، پزیشکی دەروونی، پزیشکی گەشەی منداڵان ئەگەر هەبوو، پزیشکی مێشك، پسپۆڕی سایکۆلۆژی، پسپۆڕ لەبواری قسەکردندا، پسپۆڕی پەروەردەیی تایبەت).

بەڵام بایەخی دەستنیشانکردنی ورد لەوەدایە کەکردارێکی بنەڕەتییەو لەبەر رۆشناییەکەی ڕێوشوێن بۆ چارەسەری پێشوەخت بەهەموو جۆرو شێوەکانی‌و ڕێچکەکانییەوە دەگرێتەبەر.

بەم شێوەیە بایەخی وردی‌و بەئاگایی لەکرداری دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەدا تائەوپەڕی پلەکانی دەردەکەوێت، ئەوەش بۆ ئەوەی منداڵەکەو کەس‌وکارەکەی نەکەونە دەستنیشانکردنێکی خێراو نەزانانەوەو ببێتە هۆی ئەوەی کرداری چارەسەرکردنی بەئاڕاستەیەکی هەڵەدا بڕوات.

لێرەشدا پێویستە لەوە بەئاگابین ئەگەر نیشانەکانی گۆشەگیری لەگەڵ نیشانەکانی نەخۆشییەکی دیدا تێکەڵبوون یان تێکچوون لەنێوانیاندا روویدا بەهۆی هاوشێوەیی هەندێکیانەوە، لەوبارەدا لەتوانای کەسە شارەزاو بەئاگاکاندایە، تارادەیەکی زۆر ئەوە بزانن کەئەو نیشانانە پەیوەنددارن بەگۆشەگیرییەوە یان نا، بەو مانایەی کەمیکانیزمی نیشانەکان‌و پێکهاتەکانی لەزۆربینەی بارەکانی دیدا جیاوازییەکی وردو بەرچاویان دەبێت لەوەی کاتێك نیشانەکان پەیوەندار دەبن بەگۆشەگیرییەوە، بەبەراورد کردنی ئەو نیشانانە کاتێك پەیوەنددار دەبن بەتێکچوون یان هەر نەخۆشییەکی دییەوە، بۆیە لەو باوەڕەداین سروشتی کرداری دەستنیشانکردن‌و وردەکاریەکەی پێویستی بەوە کەهەست بەوە بکات منداڵەکەی ڕەوشتێکی ناوازەو نامۆی هەیە، ئەو هەستانەشی لەلای خێزانەکان زیاتر قوڵ دەبنەوە لەئەنجامی لاوازی ئاستی شارەزایی هەندێك لەو کەسانەی لەو بوارەدا کاردەکەن بەتایبەت کەزۆرجار دەیانبینین کردارێکی نامۆ دەگەڕێننەوە بۆ پەشێوی گۆشەگیری، ئەو کارەی وادەکات ئەزموونی ڕێژەیەکی گەورە لەخێزانی منداڵە تووشبووەکان بەگۆشەگیری یان ئەوانەی گومانی تووشبوونیان لێدەکرێت ئاماژە بەوە بدەن کەگەیشتن بەچارەسەری ئەو نەخۆشییە لەشێوەی گەشتێکی گراندایەو جۆرێك لەونبوون بۆ کەس‌وکارو کەسی تووشبوو خۆی دروستدەکات‌و وەك ئەو کەسەیان لێدێت کەبەدوای کردنەوەی سەری گرێ کوێرەیەکدا بگەڕێن.

ئەمانەش کورتە باسێکن لەسەر سیان لەو حاڵەتانەو تیایاندا ئەوە روونکراوەتەوە بۆچی دوور لەتووشبوون بەگۆشەگیری دانراون:

*حاڵەتی یەکەم منداڵێکی تەمەن چوار ساڵانە کەسێیەمین منداڵی خێزانەکەی بوو، ئەم نیشانە رەفتارییانەی تێدا دەبینرا:

- جوڵەی زۆر.
- دووبارەکردنەوە یان وتنەوەی ئەو قسانەی گوێی لێیانبووە بەتەواوی وەك خۆی.
- لاوازییەکی بەرچاو لەگەیاندنی هەستەکانیدا بەدەربڕین لەگەڵ توانایەکی باش لەدەربڕینی ئەو هەستانە بەکرداری جوڵە ئاسا.
- لاواز دەرکەوتنی لەپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا.

. لاوازی زۆری لەشارەزا بوون لەزماندا، بەجۆرێك ئەو چەند وشە کەمەی کەلەبەریکردوون و دەتوانێت بیانڵێتەوە بەدەربڕینێکی شێواو دەیانڵێتەوە.

ئەو نیشانانەی پێشوو لای ئەو منداڵانەی تووشی گۆشەگیری بوون و لای ئەوانەش کەتووشی جۆرەکانی دی پەشێوی و نەخۆشییەکانی دی بوون دەردەکەوێت بۆیە بۆ مەبەستی دەستنیشانکردنی حاڵەتەکانیان پێویستە خوێندنەوەی شیکارییانەو هاوسەنگانە ئەنجام بدرێت بەمەبەستی وەستان لەسەر سروشت و چۆنێتی ڕوودانی حاڵەتەکە تابڕیار بدرێت لەسەر مەودای پەیوەندییان بەگۆشەگیرییەوە لەگەڵ مەودای دانان نیشانەکان وەك ئاماژەیەکی دەستنیشانکردن بۆی.

بەگوێرەی جوڵەی زۆریشەوە، ئەو جوڵەیە پەیوەندیدارە بەگۆشەگیرییەوەو بەهەندێك خەسڵەت و جیاوازی و ورد دەناسرێتەوە کەجیای دەکاتەوە لەو جوڵە زۆرانەی پەیوەنددارن بەتێکچوون و نەخۆشییەکانی دییەوە، دەبینین لای ئەو منداڵانەی تووشی گۆشەگیری بوون جوڵەکە لەو شوێنەدا ڕوودەدات کەمنداڵەکەی تێدایە، لەکاتێکیشدا کەمنداڵەکە شوێنەکەی خۆی دەگۆڕێت دەبینین بەپەنای دیوارەکەدا دەڕوات، بەئەنقەستیش جەستەی خۆی لەدیوارەکە دەخشێنێت، لەگەڵ ڕۆیشتنەکەشیدا هەندێك جوڵەی دیکە تێکەڵ بەڕۆیشتنەکەی دەکات وەك خولانەوە بەدەوری خۆیدا یان بەدەوری شتێکدا لەگەڵ لەرزاندن و هێنان و بردنی سەری یاخود داکەندنی جل و بەرگەکانی، هەندێکجاریش بەبێ هۆ دەست بەپێکەنینێکی زۆر دەکات و کاتێکیش جوڵە زیاتر لەپێویستە کەوەك ئەوەی تێبینی کرا لەسەر منداڵەکە بەو شێوازو خەسڵەتانەی پێشوو دەرنەچوو، بۆیە وەك یەکێك لەنیشانەکانی گۆشەگیری لێی نەڕوانرا.

*بەگوێرەی دووبارە وتنەوەی قسەشەوە لەو نیشانانەیە کەهیچ بارێك لەبارەکانی توشبوون بەگۆشەگیری لێی بەدەر نییە لەگەڵ ئەوەشدا ئەوە نیشانەیەك نییە تەنیا تایبەت بێت بەگۆشەگیرییەوە هەروەها دووبارەکردنەوەی قسە نیشانەیەکە لەنیشانەکانی پەشێوی لەزمانی وەرگیراودا. لەڕووی دەرکەوتنی نیشانەکانی دووبارەکردنەوەی قسەشەوە لێکچوونێك هەیە لەنێوان تووشبووان بەپەشێوی زمانی وەرگیراو لەگەڵ ئەو پەشێوییانەی زمان کەلەمنداڵی گۆشەگیردا دروستدەبن، ئەوەش لەڕووی دەرکەوتنی نیشانەکانی دووبارە کردنەوەی قسەوە لەهەردوو کۆمەڵەکەدا، بەڵام جیاوازییەك هەیە لەنێوان سروشتی دەرکەوتنی ئەو نیشانانە لای حاڵەتەکانی گۆشەگیری کەجیایان دەکاتەوە لەسروشتی دەرکەوتنی ئەو حاڵەتە لای تووشبووان بەجۆرەکانی دی تێکچوون، منداڵی گۆشەگیر زۆرینەی کۆتاییەکانی ووشەکان یان کورتە ڕستە دەڵێنەوە، بەگوێرەی ئەو منداڵەش هیچ کام لەڕستەکانی یان وشەکانی کورت نەدەکردەوە لەکاتی وەرگرتنی نیشانەکانیدا، بۆیە ئەویش دوورخرایەوەو دانەنرا بەوەی نیشانەی نەخۆشی تووشبوون بەگۆشەگیری لێدەرکەوتبێت.

*هەر لەماوەی تێبینیکردن و وەرگرتنی نیشانەکان لەمنداڵەکەدا لای ئەو منداڵە لاوازی دەرکەوت لەگەیاندنی دەربڕیندا لەگەل توانایەکی تاڕادەیەك باش لەگەیاندنی هەستەکانی بەبێ بەکارهێنانی وشە، لەڕاستیشدا ئەو منداڵانەی تووشی هەردووجۆر لەزمانگیری بوون، (زمانگیری لەدەربڕیندا) لەگەڵ (زمانگیری لەوەرگرتنی قسەدا) لای هەردوو کۆمەڵە منداڵەکە نیشانەی زمانگیری دەربڕین بەدیدەکرێت، بەڵام جیاوازی لەنێوانیاندا هەیە لەگەیاندن بەبێ دەربڕین، ئەوانەی تووشی زمانگیری هاتبوون دووچاری ئەستەمی درککردنی هەستەکان نەبوون، نەبوو، وەك ئەوەی زیادەڕەوی یان کەمییان تێدا بەدیبکرێت لەوروژاندنی هەستدا، بۆیە دەبینین ئەوان توانای ئەوەیان هەیە ئاستێکی گونجاو بەدەستبهێنن لەگەیاندنی هەستەکانیاندا بەبێ دەربڕین لەڕێگای جوڵاندنی دەم و چاو یان بەشەکانی جەستەیانەوە. ئەوانەش لەگرنگترین ڕەگەزەکانی گەیاندنن لەدوای زمانەوە، ئەمەش ئەوەیە کەلای تووشبووان بەگۆشەگیری بەدی ناکەین چونکە لەهەردوو شێوازەکانی دەربڕین بەوشەو بەجوڵەی بەشەکانی جەستەشی سستی دەنوێنن، دیارە سستی نواندنیش لەوەی دووەمیاندا لەکۆمەڵەکەی دی جیایان دەکاتەوە، لەبەر ئەوەش کەمنداڵەکە لەمیانی چاودێریکردنی نیشانەکانی تووشبوونەکەیدا دەرکەوت بەبێ قسەکردنیش توانای بەجێهێنانی ئاستێکی پەسەندکراوی لەگەیاندن هەیە، بۆیە ئەم نیشانانە بەو شێوازەی دەرکەوت ئەوەی سەلماند کەمنداڵەکە تووشی زمانگیری لەگەشەکردنی قسەکردن و تووشی گۆشەگیری نەبووە.

*ئەم منداڵە لاوازە لەفێربوونی قسەکردندا، کاتێك دەبینین هەوڵدەدات چەند قسەیەك دەربڕێت بەڵام ناتوانێت ئەوە بکات بۆیە دەربڕینەکەی دەشێوێت بەهۆی ئەوەشەوە لاوازی

لەپەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانیدا دروست دەبێت، ئەم نیشانانەش لەهەردوو کۆمەڵی تووشبووان بەگۆشەگیری‌و گیر بووانی قسە فێر بوونیشدا بەدیدەکرێت، لەلای تاکەکانی هەردوو کۆمەڵەکەش وەڵامدانەوەی نائاسایی هەیە بۆ ئەو دەنگانەی دەیبیستن لەوەرگرتنی وشەو تێگەیشتن‌و بەکارهێنانیاندا.

ئەمەش ئەو هۆکارەیە کەوایان لێدەکات بەگرانی لەشت تێبگەن ئەو بارەش لەلایان گەشە دەکات تا دەگاتە رادەی تێکچوون لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا، بەڵام ئەم منداڵە توانای ئەوەی هەیە جگە لەقسەکردن لەڕێگانی دییەوە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەش ببەستێت، بەڵام منداڵی تووشبوو بەگۆشەگیری لەوەدا سەرکەوتوو نابێت، بۆیە ئو نیشانانەش دیسان پەیوەنددار دەبێت بەمنداڵانی توشبوو بەزمانگیری قسەکردن، بۆیە ناشێت بەیەکێك لەئاماژەکانی دەستنیشانکردنی تووشبوون بەگۆشەگیری دابنرێت، بەڵکو نزیکترین دەستنیشانکردن بۆ ئەم نەخۆشییە ئەوەیە کەپێی بڵێین تووشی (زمانگیری لەگەشەکردنی قسەکردندا) بووە.

2ـ دووەم حاڵەتیش منداڵێکی تەمەن چوار ساڵ‌و نیو کەدووەمین منداڵی خێزانەکەیەتی، حاڵەتەکەشی بەوە دەستنیشانکرا کەبەتوندی تووشی گۆشەگیری بووە، بۆیە لایەنی چارەسەر کار لەسەر ئەو بنەمایە چارەسەری بۆ منداڵەکە دانا بەڵام منداڵەکە هیچ چاکبوونەوەیەکی بەخۆوە نەدی لەگەڵ ئەوەشدا کەماوەیەکی دوورو درێژ بەرنامەو راهێنانی تایبەتی لەلایەنی چارەسەرکارەوە لەسەر ئەنجامدرا. لەدوای ماوەیەکیش لەتێبینیکردن‌و وەرگرتنی نیشانە کردارییەکانی ئەو منداڵەو کۆکردنەوەی زانیاری لەسەری ئەوە دەرکەوت کەمنداڵەکە تووشی زۆر جوڵە جوڵکردن بووە، بەڵام ئەو جوڵە کردنەش ئەو خەسڵەتانەی نییە کەلەجوڵەکردنی توشبوون بەگۆشەگیری‌دا بەدیدەکرێت، بۆیە ئەم نیشانەیەش بەوە دانەنرا کەمنداڵەکە تووشی گۆشەگیری بووبێت.

*یەك وشە دەرنابڕێت، بەڵام هەندێك دەنگی لێوەدێت کەهیچ ماناو دەلالەتێکیان نییە، بۆ روونکردنەوەی ئەم نیشانانەش وەك لەمنداڵەکەوە وەرگیراوە، پێویستە باس لەکرداری (دەنگ دەرچوون)و پێکهاتەو میکانیزمی رۆیشتنی لەسەرچاوەکانییەوە بکرێت، بۆ ئەوەی مەسەلەکە لای خوێنەران ئاشکرا بێت.

کرداری (دەنگ دەرچوون) لای هەموو مرۆڤێك سێ رەگەزی یەکتر تەواوکەر بەشداریدەکەن ئەوانیش:

أـ جەستە لەباری لەرەلەرێکدا دەبێت‌و ئەوەی لێوە دەردەچێت کەناونراوە (دەنگ)و بەو شوێنەشی کەدەنگەکەی لێوە دەردەچێت دەوترێت مەڵبەندی لەرەلەر یان سەرچاوەی دەنگ یان هۆکاری پەخش.

ب ـ بوونی ئەو هۆکارەی لەرەلەرەکان دەگوازێتەوە ئەوەش لەوانەیە ئاو یان تەختە یان هەوا یان ئاسن بێت.. هتد، ئەم رەگەزەش پێی دەوترێت فاکتەری وەرگر یان پێشوازیکەر.

ج ـ ئامێرێك یان رەگەزێکی ماددی کەپێکهاتەکەی رێبدات بەوەرگرتنێکی بەئاگایانە یان نائاگایانە، ئەو رەگەزەش بەهۆکاری وەرگر یان مایکرۆفۆن ناودەبرێت.

کێشەکەش لای ئەو منداڵە پەیوەنددار نییە بەگۆشەگیرییەوە بەڕادەی ئەوەی پەیوەنددارە بەکێشە لەیەکێك لەخەسڵەتەکانی رەگەزی پەخشدا، بۆ زیاتر روونکردنەوەش دەڵێین رەگەزی پەخش ئەم خەسڵەتانەی هەیە:

خەسڵەتی دەنگدان، ئەم خەسڵەتەش بەشێوەیەکی ساکارو نەویستراو روودەدات کاتێك بڕێك هەوای هەناسە وەرگرتن لەڕێی قوڕگەوە دەچێتە ژوورەوەو بەر هەردوو ژێی دەنگی دەکەوێت‌و بەهۆیەوە دەلەرێنەوە لەو لەرانەوەیەشەوە دەنگێك دەردەچێت.

خەسڵەتی گۆکردن: ئەمەش کردارێکە لەهۆشیاریدا روودەدات‌و ئامانجدەرو خاوەن مەبەستە، خۆی لەخستنەگەڕی توانایەکی تایبەتدا دەبینێتەوە لەسەر ئەو دەنگەی بەقوڕگدا تێپەڕ دەبێت‌و بەبۆشایی دەم‌و سەرەوەیدا بڵاودەبێتەوە، ئەم توانایەش کەسی قسەکار دەیخاتە گەڕو بەمەبەستی ئەنجامدانی پەرتبوونێك لەدەنگەکەدا ئەوە دەکات بۆ ئەوەی رەگەزی دەنگی جیاواز لەدایك ببێت، بەڵام ئەمانە تەواوکەر دەبن بۆ دەنگەکەو ئەنجامەکەشیان تاك زنجیرەیەکی دەنگی گۆ دەکات (دەیڵێت)، ئەم کردارەش پێویستی بەمامەڵەکردن لەگەڵ سێ رەگەزدا هەیە بەشێوەیەك مامەڵەیەکی هەنووکەیی‌و وردو نەرم بێت:

أ. وەرگرتنی بڕێك لەهەواو گۆڕینی بەڕێگەیەکی هۆشیاری‌و بەمەبەست بۆ پەستانێك.

ب ـ بایەخ‌و سەرنجدان لەو ماسولکەیە یان ئەو ئەندامەی کەمەبەستەو وای لێبکرێت بخرێتە حاڵەتێکی گرژبوونەوە.

نەخۆشی:

گوان یەشە "Mastitis"

نووسینی: دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار

مامۆستا لە کۆلیژی پزیشکیی ڤێتێرنەری

زانکۆی سلێمانی

پێشەکی: گوان "Mammary gland" یان "Udder" هەروەکو کارگەیەك وایە بۆ دروست کردنی شیر، کە بەخۆراکێکی گرنگو سەرەکی دادەنرێت، مرۆڤ بەشێوەیەکی راستەوخۆو ناراستەوخۆ سوودی لێ وەردەگرێت.

پەککەوتنو لەکارخستنی ئەم کارگەیەیە بێ گومان دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی بەرهەمی شیر، یەکێك لەو نەخۆشییانەی کە دەبێتە هۆی پەککەوتنو لەکارخستنی گوان نەخۆشی "گوان یەشە"یە کە بەیەکێك لە دوژمنە ترسناکەکانو بەردەوامەکانی کێڵگەکانی بەخێوکردنی مانگای شیر دادەنرێت. لەڕووی ئابوریەوە نەخۆشی گوان یەشە لە ئاژەڵدا بەیەکێك لەو نەخۆشییانە دادەنرێت کە بەبەردەوامی زەرەروو زیانی گەورە بەخاوەن ئاژەڵو وولات دەگەیەنێت، لەو زیانانەی کە گوان یەشە دەی گەیەنێت بریتین لە:

-کەم بوونەوەی ڕادەی بەرهەم هێنانی شیر.

-فڕێ دانو لەناوبردنی ئەو شیرەی کە لە مانگای نەخۆشدا هەیە:

-لەڕووی داراییە وە پێویستی بە مەسرەفێکی زۆر هەیە.

-گوان یەشە پێویستی بە بەدواداچوونو چاودێری زیاتر هەیە.

-خزمەت گوزاری ڤێتێرنەری زۆری دەوێت بۆ کۆنترۆڵ کردنو چارەسەرکردن، کە ئەمەش بێ گومان پێویستی بەکاتی زیاتر هەیە.

-پاشماوەی دەرمان "Antimicrobial residue" بڕەکەی زیاتر دەبێت لە شیری گوانێکی چارەسەر کراوە.

بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکیی ڤێتێرنەریی ڕێژەی بڵاو بونەوەی هەوکردنی گوان لەنێو مانگای شیردا دەگاتە 50٪.

=گوان یەشە "Mastitis"

گوان یەشە زاراوەیەکە زیاتر لەنێو ئەو کەسانەدا بڵاوە کە بەئاژەڵ بەخێوکردنەوە خەریکن وەکو بەخێوکردنی مانگاو مەڕو بزن، بەڵام لەڕووی زانستیەوە گوان یەشە واتە هەوکردنی شانەکانی گوان کە لەسەرچاوەکانی پزیشکیی ڤێتێرنەری پێی دەوترێت "Mastitis"و عەرەب پێی دەڵێن "إلتهاب الفرع".

هەوکردنی گوان بریتیە لە هەوکردنی شانەکانی گوان کە ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕانی پێکهاتەی شیر لەڕووی کیمیاییو فیزیاییەوە (وەکو گۆڕانی ڕەنگی شیرەکەو خەست بوونەوەو مەیینیو هەروەها زیادبوونی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان لە شیردا)، دەبێتە هۆی تێك شکاندنو تێکچوونی

خانەو شانەکانی گوان (بەوەی گوانەکە دەئاوسێت و قەبارەی گەورە دەبێت و گەرم دەبێت و بەئازارە لەکاتی دەست لێداندا و هەندێك جار شانەکانی گوان ڕەق و توند دەبن لە ئەنجامی "Fibrosis").

هۆکاری هەوکردنی گوان لە ئاژەڵدا بەشێوەیەکی گشتی زۆرن و هەمەجۆرن لە بەکتریا و ڤایرەس و کەڕووەکان و مایکۆپلازما.

هەوکردنی گوان دوو جۆری سەرەکی دەگرێتەوە:

یەکەم/ Contagion Mastitis بەو جۆرەیان دەگوترێت کە تووشی گوانی مانگایەك دەبێت و نەخۆشییەکە لەوەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مانگایەکی دیکە ئەمەش لە ڕێگەی ئەو کەسانەی کە خەریکی مانگا دۆشینن بەهۆی دەستیانەوە هۆکاری نەخۆشخەر دەگوێزنەوە، یاخود بەهۆی ئەو کەل و پەلانەی کە بەکاردەهێنرێت لەکاتی مانگا دۆشیندا.

لەو میکرۆبانەی کە زیاتر دەبنە هۆی ئەم جۆرە هەوکردنە:

1-Strepto co ccus agalactia
2-Staphyloco ccus aureus
3-Mycoplasma bovis

-ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ئەم جۆرە لەنێو مانگادا دەگاتە 7-40٪.

دووەم/
-Environmental Mastitis

بەو جۆرەیان دەگوترێت کە سەرچاوەی بڵاوبونەوەی هۆکاری هەوکردنی گوان لە ژینگەی ئاژەڵەکانەوە دەبێت، ئەمەش لە ئەنجامی کەمتەرخەمی خاوەن ئاژەڵەوە بەوەی کە ژینگەی بەخێوکردنی ئاژەڵەکان مەرجەکانی تەندروستی تێدا نییەو پاك و خاوێن نییە، بەوەی کە زۆرجار شوێنی بەخێوکردنیان ڕادەی شێ تیایاندا بەرزەو ئاوی وەستاوی تێدایەو پاشەڕۆی ئاژەڵەکان بۆماوەیەکی درێژ کەڵەکە دەبێت و لە ئەنجامدا مێش و مەگەز کۆدەبێتەوە کە ئەمەش بێ گومان ڕێگە خۆشکەرە لەبەردەم بڵاوبوونەوی نەخۆشی هەمەجۆر بەگشتی و هەوکردنی گوان بەتایبەتی.

لەو میکرۆبانەی کە زیاتر دەبنە هۆی ئەم جۆرەیان و لە ژینگەی ئاژەڵ دا بڵاوە: =Co liform ba cteria

وەکو:
*-Escherchia Coli.
*-Klebsiella.
*-Enterobacter.

لە جۆری Sterpto co ccus species=

وەکو: *-Streptoco ccus dys agalactiae.
*-Streptoco ccus uberis.

ئەم جۆرە هەوکردنە کە سەرچاوەکەی ژینگەیە بۆی هەیە لە زۆر کاتدا تەشەنە بکات وەکو کاتی مانگا دۆشین و کاتی نێوان مانگا دۆشین یاخود لەکاتی نەبوونی شیر (کە لە کوردەواریدا دەوترێت مانگاکە ووشکی کردووە).

-ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ئەم جۆرە هەوکردنە دەگاتە 1-2٪.

بەپێی سەرچاوەکان هەندێك هۆکار هەن کە پێیان دەڵێن هۆکارە ترسناکەکان کە ڕێگە خۆشکەرن بۆ زیاتر تووشبونی هەندێك مانگا بەبەراورد لەگەڵ هەندێکی دیکە لەوانەش:

-تەمەن/ تووشبوون بەنەخۆشی هەوکردنی گوان زیاتر لە مانگا بەتەمەنەکاندا دەردەکەوێت وەك لە تەمەن بچوکەکان.

-جۆری مانگا/ بەپێی لێکۆڵینەوەکان مانگای شیر " Dairy Cattle" زیاتر تووشی هەوکردنی گوان دەبێت بەبەراورد لەگەڵ مانگای گۆشت "Beef Cattle".

-خرۆکە سپییەکان/ زیاتر هەوکردنی گوان بڵاو دەبێتەوە کاتێك ژمارەی خرۆکە سپییەکان کەم دەکات لە شیردا ئەمەش بەهۆی کەمبوونەوەی بەرگری جێگەیی " Local immunity" لە گواندا لە دژی میکرۆبە جۆربەجۆرەکان، خرۆکە سپییەکان وەکو (Neutrophil- Macrophage- Lymphocyte) وە پێشیان دەوترێت: " Somatic Cell Count"

-مانگای خاوەن بەرهەمی شیری زۆر کە دەبێتە هۆی فراوانبونی تیرەی کونی چڵی گوانی زیاتر بۆی هەیە گوانی هەو بکات.

-لەکاتی زایین دا بەتایبەتی پێش چەند ڕۆژێك لە زایین کاتێك مانگای ئاوس گوانی ئاوبەند (Udder edema)ی پێوە دیارە زیاتر بۆی هەیە تووشی هەوکردن بێت.

-بەپێی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە کەمی ڤیتامین A و E و Selenium ڕێگە خۆشکەرن بۆ تووشبوون.

-ئەو ئاژەڵانەی کە گوانیان شۆڕبۆتەوە بەرەو زەوی ئەگەری تووشبوونیان بەهەوکردنی گوان زیاترە هەروەك لە مانگادا کە شێوەی توێکاری گوان وایە کە شۆڕبۆتەوە بەرەو خوار بەبەراورد لەگەڵ گوانی مایین کە کەمتر شۆڕبۆتەوەو لە ئەنجامدا کەمتر تووشی هەوکردنی گوان دەبێت.

-بەپێی سەرچاوەکان ڕوون بۆتەوە ئەو مانگایانەی کە بەرهەمی شیریان زۆرە زیاتر هەستیارترن بۆ تووشبوون بەگوان یەشە وەك لەو مانگایانەی کە بەرهەمی شیریان کەمترە چونکە رادەی بەرگری زیاترە لە دژی میکرۆبی نەخۆشییەکان.

-هەوکردنی گوان لەو مانگایانەدا دەردەکەوێت کە تووشی گیربوونی پزدان "Retained Placenta" بوون لەدوای زایین یاخود چڵی گوانیان بریندار بووە بەهەر هۆیەك بێت.

-ئەو ژینگانەی کە مەرجی تەندروستیان تێدا نییە بەسەرچاوەیەکی بەردەوام دادەنرێن بۆ ئەو میکرۆبانەی کە دەبنە هۆی تووشبوون بەهەوکردنی گوان.

=گواستنەوی نەخۆشی هەوکردنی گوان:

-نەخۆشی هەوکردنی گوان بەهۆی کونی چڵی گوانەکانەوە "teat canal" دەگوێزرێتەوەو بڵاودەبێتەوە، گەر سەرچاوەی گوانی هەوکردوو مانگایەکی دیکەبێت یاخود سەرچاوەی هۆکاری نەخۆشخەر ژینگەی ئاژەڵەکان بێت.

ئەمەش زیاتر لە مانگای شیردا ڕوودەدات، چونکە پرۆسەی مانگا دۆشین بەهۆی دەستەوە بێت یاخود بەهۆی ئامێری تایبەتەوە بێت یان هەر کەلوپەلێکی دیکە کە بەکاربێت گوێزەرەوەیەکی باشە بۆ گواستنەوەی هۆکاری نەخۆشخەر لە مانگایەکی گوان هەوکردوو بۆ مانگایەکی گوان ساغ.

=چۆنیەتی دروست بوونی نەخۆشییەکە "Pathogenesis"

قۆناغەکانی دروست بوونی نەخۆشی هەوکردنی گوان Mastitis بریتیین لە:

Invasion-1 "هێرش بردن"

لەم قۆناغەدا هۆکاری نەخۆشخەر دەست دەکات بەپرۆسەی هێرش بردن لە دەرەوەی گوانەوە بۆ ناو شانەکانی گوان لە ڕێگەی کونی چڵی گوانەوەو گەیشتن بەخانەو شانەکانی گوان.

Infection-2 "تووشبوون"

لەم قۆناغەدا کاتێك کە هۆکاری نەخۆشخەر لە شانەکانی گوان دایە، دەست دەکەن بەدابەشبوون و لە ئەنجامدا زۆر بەخێرایی ژمارەیان زیاد دەکات و چوارچێوەی هێرش بردنە سەر خانەکانی گوان فراوانتر دەبێت و چالاکیان زیاد دەکات و بەخێرایی بڵاودەبنەوەو هەندێکیان دەست دەکەن بەدەردانی ژەهر (Endotoxin) کە کاری نەخۆشخەرانەیان زیادو بەهێز دەکات.

Inflammation-3 "هەوکردن"

لەم قۆناغەدا لە ئەنجامی بڵاوبونەوەی هۆکاری نەخۆشخەر بەشانەکانی گوان دا، نیشانە کلینیکییەکان لەسەر گوانی هەوکردوو دەردەکەوێت و لەسەر لەشی ئاژەڵەکە بەشێوەیەکی گشتی لەوانەش وەکو: ئاوسان و گەرم بوونی گوان هەروەها هەندێك جار بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، هەروەها دەبێتە هۆی گۆڕانی پێکهاتەی شیر لە ڕووی کیمیایی و فیزیاییەوە.

=نیشانە کلینیکییەکان "Clinical findings"

نیشانە کلینیکییەکان بەشێوەیەکی گشتی بەندە لەسەر ئەو شێوە کلینیکییە کە پێدا تێدەپەڕێت، بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکیی ڤێتێرنەری شێوە کلینیکییەکانی نەخۆشی هەوکردنی گوان بەپێی توندوتیژی هەوکردنەکە "Severity" پۆلێن دەکرێن بۆ ئەم شێوانە:

یەکەم/ شێوەی سەروو تیژ "Peracute form"

لەم شێوەیەدا گوان تووشی هەوکردنێکی زۆر توندو تیژ دەبێت و قەبارەی گەورە دەبێت و گەرم دەبێت و دەئاوسێت و زۆر بەئازارە لەکاتی دەست لێداندا. وەنیشانەکانیش هەموو لەش دەگرێتەوەو زۆرجار نەخۆشییەکە کوشندە دەبێت و ئاژەڵی تووشبوو مردار دەبێتەوە. لەو نیشانانەی کە لەسەر لەشی ئاژەڵی تووشبوو بەهەوکردنی گوان دەردەکەوێت لەکاتی بڵاوبونەوەی هۆکاری نەخۆشخەر بەهەموو لەشدا "Systemic response" لەوانەش//

-Toxaemia: بڵاوبوونەوەی ژەهری بەکتریاکە بەخوێندا.

-Fever: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵەکە.

-Tachycardia: خێرا لێدانی دڵ.

-Ruminal stasis: وەستانی کاری کەرشی ئاژەڵ.

-Recumbency: کەوتنی ئاژەڵەکە بەلایەکدا.

دووەم/ شێوەی تیژ: "Acuto Form"

لەم شێوەیەدا گوان تووشی هەوکردنێکی تیژ دەبێت و قەبارەی گەورە دەبێت و دەئاوسێت و گەرم دەبێت و پێکهاتەی شیر دەگۆڕێت، بەڵام نەخۆشییەکە کوشندە نابێت و چارەسەر دەکرێت.

سێیەم/ شێوەی ژێر تیژ "Subacute form"

لــەم شـــێوەیەدا گـــوان تووشـــی هـــەوکردنێکی کەمترو هێواش تر دەبێت بەبـــــەراورد لەگـــــەڵ شێوەکانی پێشـوتراو شـیری بەرهـەم هێنـراو ناسروشتیانە دەبێت.

چـوارەم/ شـــێوەی ژێـــر کلینیکی "Subclinical form"

لــەم شـــێوەیەدا هــیچ نیشـانەیەکی کلینیکـی لەســەر گـوان بەتایبـەتی و لـەش بەشێوەیەکی گشتی نابینرێـت و شـیری بەرهـەم هێنـراو زۆر سروشـتیانە دەبێـت، بـەڵام ئـەم شـێوە کلینیکیەیـەوە دەناسرێتەوە کە ژمارەی خرۆکە سپیەکانی شیر زۆر زیاد دەکات کە پێی دەڵێن: "Somatic Cell Count" "SCC" بۆ دیاری کردنی ئەم شێوەیە پەنا دەبرێتە بەر پشکنینێکی تاقیگەیی کە پێی دەڵێن: "California Mastitis test" "CMT"

ئەم کارەش زیاتر لە کێڵگەکانی بەخێوکردنی مانگای شیر لەلایەن پزیشکی سەرپەرشتیارەوە ئەنجام دەدرێت،

پێنجەم/ شێوەی درێژخایەن "Chronic form"

لـەم شـێوە کلینیکیەیـەی هـەوکردنی گـوان، لـەکاتی دەسـت لێداندا، گوانی تووشبوو ڕەق دەبێت و ڕەنگی دەگۆڕێت و هیچ نیشـانەیەکی دیکــەی لەســەر دەرناکــەوێت و مـــاوەی چارەسـەرکردن درێژدەبێتــەوە بـەوەی کـە کـاتێکی زۆری پێویستە، هەندێك جار گوانەکە تووشی گانگرین دەبێت کە پێی دەڵێن:

"Gangrenous Mastitis"

لـەم جۆرەدا بەشێکی گوانەکـە ڕەش هەڵدەگـەڕێت و بەرەبـەرە لایە تووشبووەکە لە گوانەکە دەبێتەوەو دەکەوێتە سەر زەوی.

=چارەسەرکردن و کۆنترۆڵی نەخۆشیەکە:

چارەسەرکردنی نەخۆشی هەوکردنی گوان، بەندە لەسـەر ئەو شێوە کلینیکیەی کە پێیدا تێپەڕدەبێت و هـەروەها جۆری هۆکـاری نەخۆشـخەر "Causative agent"، ئەمـەش بـێ گومـــان دەبێـــت دوای دیـــاری کردنـــی شـــێوە کلینیکـــی نەخۆشیەکە لەلایەن پزیشکێکی شارەزاوەو هەروەها دیاری کردنـی هۆکـاری نەخۆشـخەر بـەهۆی تاقیگـاوە بـۆ ئـەوەی چارەسـەرکردنەکە ئەنجامێکی باش بدات بەدەستەوە، بـەڵام

هەمیشــە پێویســتە دروشمــی "خۆپاراســـتن باشـــترە لـــە چارەســــــەر کـــــــردن" بەرزبکرێتـــەوەو کـــاری پـــێ بکرێت بەتایبەتی لە پاراستنی گوان بەشێوەیەکی دروست لە کێڵگـــەکانی بـــەخێوکردنی مانگای شیر "Dairy Cow" کە پێوستە لەلایەن پزیشکێکی ڤێتێرنـــەری بەئەزموونـــەوە سەرپەرشتی بکرێت.

لە کێڵگەکانی بەخێوکردنی مانگای شیر پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت بەمەبەستی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیەکە:

–شوێنی بەخێوکردنی مانگاکان پێویستە ژینگەیەکی پاك و خـاوێنی هـەبێت و مەرجـە سـەرەکیەکانی تەندروسـتی تێـدا بێـت، بـۆ ئەمـەش پێویسـتە ڕۆژانـە پـاك بکرێتـەوە بـەئاو و ماددەی پاکژکەرەوە بەبەردەوامی.

–گـوانی مانگاکـان پێویسـتە بەبـەردەوامی پـاك و خـاوێن ڕابگیرێت بەوەی پێش کاتی مانگا دۆشین و

دوای کاتی مانگا دۆشین پاکژبکرێتەوە بەماددەی پاکژکەرەوە کە زیانی نـەبێت بۆ گوانی مانگاکە، هـەروەها ئـەو کەسـەی هەڵدەستێت بـەکاری مانگـا دۆشـین پێویسـتە پاك و خـاوێنی خۆی ڕابگرێت و کەلوپەلی تایبەتی بەکاربهێنێت و دەستەکانی زۆر پاکژ ڕابگرێت.

–قەڵاچۆکردنی مێش و مەگەزو مشەخۆرەکانی وەکو ئەسپێ و گەنە بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا.

–لەکاتی زایینی مانگاکاندا پێویستە زۆر بەووردی چاودێری گـوان بکرێـت و هـەروەها لـەکاتی شـیرداندا "Lactation" و چارەسـەرکردنێکی بەپەلـەی ئـەو نەخۆشـیانەی کـە لەگـەڵ پرۆســـەی زایـــین دا ڕوودەدات وەکـــو گیربـــوونی پـــزدان و هەوکردنی گوێرەکەدان "Endometritis".

–بەبەردەوامی لەلایـەن پزیشکی سەرپەرشتیارەوە پشکنینی لە جۆرە: "California Mastitis test" ئەنجام بـدرێت بـۆ دیاری کردنـی هـەوکردنی گوان لـە شێوەی " Subclinical Mastitis" ژێر کلینیکی.

–ئەو سەرچاوانەی سودیان لێ وەرگیراوە:

1-Radostitis, O.M, Gay, C.C, Blood, D.C, and Hinchcliff, 2000. Veterinary Medicine (A text book of the Diseases of Cattle, sheep, Pigs, Goats and Horses) 9th edition.

2-The Merck Veternary Manual 8th edition 1998.

E-mail: fsmas 969@ yahoo.com

داهێنانەكانی ئاگر

مێژووی هەژێنی كیمیا، لەسیمیاوە تا چەرخی گەردیلەیی

ئەڵقەی پێنجەم

جەمال عەبدول

لە 200ی پێش زایینەوە تا 1000ی زایینی لەرۆماوە بۆ بەغداد

هزرو نەریتە باوەكانی گریك لەماوەی 200ی (پ.ز)ەوە تا 1000ی ز. لەرۆماوە بڵاوبووەوە بۆ بەغدادو بەدرێژایی ئەم رێگەیە پاشەكەوتی كردەیی زانیاریی كیمیایی زۆر بوو، بیردۆز گۆڕدرا، بەڵام لەدواییدا بەشێوەیەكی ئاشنا گەییشتە دەرگاكانی ئەوروپا.

رۆما لە 200ی (پ.ز)ەوە تا 600ی زایینی

شوێنی رەسەنی رۆما، لەحەوت گرد پێك دێت، زەوییەكی بەرز بووە، كەنموونەیی بووە بۆ بەرگری لەهێرشی نەیارو دژی مێشوولەی مەلاریاو ئەو مێشوولەیەی كارێكی كاریگەری كردۆتە گەشەی زانستی دواتری ئەوروپا، ئەو گرۆپەرت و بڵاوەی سەر گردەكان یەكیان گرتەوە، پادشایان تا ساڵی 500 پ.ز فەرمانڕەواییان كردوون تاكو سیستمی كۆماری شوێنی پاشایەتی گرتەوە، لەدەوروبەری ساڵێ 400 پ.ز دا، رۆمەكان خۆیان سازكرد بۆ هێرشكردنە سەر ئیتالیاو، بەهاتنی سەدەی سێیەم، هەموو نیمچە دوورگەكەیان داگیركردو تێیدا فەرمانڕەواو باڵادەست بوون.

رۆمەكان، قرتاجنەیان بەكارهێنا بۆ دابینكردنی دەریاری ناوەڕاست و لەم شەڕەدا، هانیباڵ توانی بەفیل و سەربازی پیادە و سوارەو كەرەسەی شەڕەوە لەماوەی پازدە رۆژدا لەئەلپ بپەڕێتەوە بۆ ئیتالیا، وا دەگێرنەوە كە لەم پەرینەوەیەدا سركەیان بەكارهێناوە بۆ تێكشاندنی كەڵەگابەردی گەورە گەورە، كەدەبوونە كۆسپ لەرێی پەڕینەوەیاندا، (واتە ئەو بەردانەی لەوزەی فیلدا نەبوون) بێگومان ئەو سركەیە نابێ ئەو سركەیەی ئەمڕۆی ئێمە بێت (گیراوەی 5٪ ترشی سركە)، چونكە ئەم سركەیە هەزار ساڵی پێ دەچێت بۆ ئەوەی كاربكاتە ئەو گابەردانەو، ئۆقیانووسەها سركەی پێویستە، ئەشێ هانیباڵ جۆرە تەقەمەنییەكیشی بەكارهێنابێت، یان ئاوەگیراوەیەكی خوێیەكی بەهێزی بەكارهێنا بێت كەلەو رۆژگارەدا پێیان وتووە سركەو ئەو ئاوەگیراوەیە، لەپلەی بەستنی ئاوی ئاساییدا نایبەستێت، بۆیە خوێ دەكەین بەرێگە بەفرینەكانەوە، بۆ ئەوەی خوێئاوكێك دروست ببێت، كەلەپلەی زۆر نزمدا دەیبەستێت، یان رەنگە ئەو خوێئاوكە رۆكرابێتە نێوان تلیشی بەردەكان یان چاڵ و چۆڵی بەردەكانەوە، لەرۆژی لەچاوخۆدا گەرمی ئەلپدا، كەلەشەودا پلەی گەرمی تا نزمترین رادەی دادەبەزێت، خوێئاوكەكە دەیبەستێت و دەكشێن و بەردەكان تێك دەشكێنێت، جا ئەگەر ئەمە رەوتی تێكشكاندنی بەردەكان بووبێت ئەوا سەركەوتنی بەبەخت و كات بووە و گومان لەوە دەكرێت كەهانیباڵ بەشێوەیەكی رۆتینی لەماوەی

ئەو پازدە رۆژەی هێرەشەکەیدا بەکاری هێنابێت بەڵام ئەگەر بەسەرکەوتوویی یەکجار بەکارهێنرابێت، ئەوە شایستەی ئەوە بووە لەکتێبەکانی مێژوودا بەنەمری بیهێڵێتەوەو بنووسرێت (هەروەك وتراویشە، کەهانیباڵ بەمەنجەنیق دەفری وای هاوشیتوە کەماری ژەهرداری تێدا بووە، تاکو بکەوێتە سەر پاپۆرو کەشتییەکانی دوژمن، کەکارێکی دارمایی و ستەمەو ئەگەر سرکەیەکی وا بەهێزی هەبووە، بۆ ئەوی بەمەنجەنیق نەهاویشتۆتە سەر پاپۆرو کەشتییەکانی دوژمن؟!).

هەروەك روودیدا هانیباڵ توانی بۆ ماوەیەك رۆما داگیر بکات، تاکو رۆما هەمان ڕێ و شوێنی بەکارهێناو هێرشی کردە سەری لەئەفەریقای وڵاتەکەی خۆیداو هانیباڵی ناچارکرد بەبەزیوی بگەڕێتەوە ئەفەریقاو دەریای ناوەڕاستی لەژێر دەسەڵاتی رۆمەکاندا بۆ بەجێ هێشتن، بەڵام ئەو شارە گریکییانەی لایەنی هانیباڵیان گرت، بوونە داگیرکراوی رۆمەکان، وەك میسرییەکان، رۆمەکانیش کەلتوری گریکەکانیان وەرگرت، تەنانەت رۆما نەخوێندەوارەکان بوونە خاوەنی دووزمان، لاتینی و گریکی و وا دیار بوو وەستاندنی رۆمەکان نەشیاو بوو، دەستیان کرد بەداگیرکردنی ناوچەکانی باشووری ئەوروپا (مەکدۆنیا و یۆنان و فەڕەنگستان و بریتانیاو میسر و ئاسیای بچووك و فارس).

ئیمپراتۆرییەتی رۆما

بەڕێوەبردنی ناوچەی بەو پان و بەرینییە، کە کۆمەڵەکانیان (دانیشتوانیان) لەکۆیلەو هاووڵاتی و خەڵکی رەمەکی و گوندنشینەکان پێك هاتبوون و سوپایەکی بەهێزو تەیار، بارێکی گران بوون لەسەر شانی سیستمی کۆماری و ئەو رەنجەی بۆ ئارامی و ناوەندێتی دەدرا، بوو بەدیکتاتۆرییەتی یۆلیۆس قەیسەر لەساڵی (40ی پ.ز)دا، لەو ساتەوە بەرودواهاتنی چەتەوڵە رۆمانەکان، مێژوویەکی سەرنجڕاکێشی پاڵەوانێتی و داوێنپیسی و بلیمەتی و کەدرەنی بوو، لەگەڵ هەموو ئەندازەیەکی درەوشانەوەو پووکانەوەی رەوشتی مرۆڤ بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەیشدا شتێکی هاوبەشیان هەبوو، ئەویش ئەوە بوو کاری سەرەکییان بەڕێوەبردن بوو..!

هەموو ئیمپراتۆرێك، رۆژانە کۆمەڵ کۆمەڵ نووسراو دەهێنرایە بەر دەستی و هەموو هاووڵاتییەك دەیتوانی بۆ هەر کێشەو داخوازییەکی سکاڵا نامەیەك پێشکەش بکات، وەك کارێکی ئاسایی خۆیان، بۆیە دەبوو یاساو فرماننامەو روانگەو رێنماییەکانیان بخوێندایەتەوەو هەر دەبوو سوپا دابەش و سازبکرایەو قەڵاو سەنگەرگایان بۆ دروست بکرایە و پێویستەمەنییان بۆ دەستەبەر بکردایە، هەموو ئەم دێوەزمە کارگێرییانە (کەبەبێ تەلەفۆن و فاکس جێبەجێ دەکران) سوودیان بەرۆمانەکان دەگەیاند لەتۆمارکردنداو هەروەك دەبوونە هۆی پاراستنی گەلێك تۆمارگەی رۆشنگەری لەتۆمارکردندا.

وەك خەڵکانێکی کردەیی، رۆمانەکان هەموو ووزەی خۆیان لەسیستمی سیاسی و سەربازیدا بەکارهێناوە و کاتێکی کەمیان بۆ رامان و وردبونەوە لەنهێنییەکانی سروشت تەرخان کردووەو زانیارییە کیمیاییەکانیان لەیۆنان و ئەو ناوچانەوە هێناوە کەداگیریان کردوون و خۆیان هیچ جوانکاری و داهێنانێکیان نەخستوونەتەسەر، بەڵام لەگەڵ ئەوەیشدا کارێکی باشیان کردووە، کەئەو زانیارییانەیان پۆلاندوەو ئەو زانیارینامەو پوختەکارییانەی کۆیان کردۆتەوە، تا سەدەی حەڤدەیەمیش لەئەوروپا باوەڕپێکراوبوون.

دانەری ئەو کتێبانە، بەوە جیادەکرێنەوە کەسوودیان لەزۆر ناوچەی پان و بەرین و دانیشتوانی هەمەجۆر وەرگرتووە بۆ لێ فێربوونیان، بۆ نمونە:

دیۆسکۆریدس (کەلەراستیدا هاووڵاتییەکی یۆنانییە) وەك نەشتەرکارێك لەگەڵ سوپاکانی نێروندا بووە، لیستێکی دەرمانی نووسیوە، کەهەزار دەرمانێکی سادە دەبێت، وەك بەنگ و تلیاك کە وەك سڕکەرێك لەنەشتەرکاریدا بەکاری هێناون و ماددەی نائەندامیی وەك جیوەو سرکاتی قۆڕقوشم و هایدرۆکسیدی کالسیۆم و ئۆکسیدی مس، ئەم جۆرە نووسینانە (مێژووی سروشت) کەسی و حەوت بەرگەو (بلینی) دانەری دەڵێت بیست هەزار راستیی گرنگی تێدایە، کە لە 2000 کتێبی سەر دانەر دەرهێنراون و تەنانەت بنەمای وشەی (ئنسایکلۆپێدیا) دەدرێتە پاڵ (بلینی) بەهۆی ئەوەوە کەئەو هەوڵی کۆکردنەوەی ئەو ماددانەی داوە کەبەگشتی هی

دانیشتوانن (واتە ئینکیلیۆس پێدیا) و هەوڵەکانی (بلینی) کردوونیەتە سەرچاوەی راستەقینەی بابەتە زانستییەکان، تا سەرهەڵدانی سەدەکانی ناوەڕاست لەئەوروپا..!

بلینی:

لەسەدەی یەکەمی زایینیدا ژیاوە، لە دەوروبەری خودی نێروندا، لە فەڕەنگستان لە دایك بووە، لەگەڵ ئەو هەڵمەتە سەربازییەی کراوەتە سەر ئەڵمانیا، هاتووە بۆ قوبرس، ئینجا یاسای خویندووەو دوای ئەوەی خۆی تەرخانکردووە بۆ توێژینەوەی زانستی و نووسین.

بلینی، بەرەزامەندیی فیسباسیانی ئیمپراتۆر چووە بۆ رۆما و لەگەڵ ئەودا لەئەڵەمانیا خزمەتی کردوەو جۆرەها پلەو پایەی فەرمیی دراوەتێ. لەگەڵ ئەوەیشدا کەبلینی زۆر کتێبی نووسیوە، بەڵام تەنیا کتێبی (مێژووی سروشتی)ی پاراستوەو بلینی لەم کارەیدا هەموو ئەو زانیارییانەی نووسیوە کەدەستی کەوتووەو لەبەر ئەوەی نەیتوانیوە لەراستیی هەموو شتێك بکۆڵێتەوەو دڵنیابێت، هەموویانی بەبێ لێکۆڵینەوە نووسیوە، یەکێك لەو نموونە باش زانراوانە، باسی کەرکەدەن و سیمرخ (فۆنێکس)ە، کەبەهەمان وردیی باسی شێرو هەڵۆ نووسیوێتی.

هەندێك ئەم رووداوەیان بەهەڵەی خۆی داناوە (کەلەتەمەڵی دەچێت)، بەڵام ئێمە لەو باوەڕداین کەباردۆخی مردنی لەگەڵ ئەوبۆچوونەی پێشوودا یەك ناگرنەوە: کەخۆی دایە بەر ئەو هەڵمانەی لەتەقینەوەی گڕکانی ڤیزۆف بەرز دەبوونەوەو شاری بۆمبای لەناوبرد، چونکە چووبووە کەناری گڕکانەکە، بۆ ئەوەی راستەوخۆ ببینێت..!

رەنگە گوناهی بلینی ساویلکەییەکەی بێت کەلێی دەبوورین، چونکە لەژیانیدا ئەوەندەی شت دیبوو، کەوای لێ بکات باوەڕ بەروودانی هەموو شتێك بکات، سەرباری کاری زانیارینامەی وەرسکەر، وامان لێ دەکات لەوەی ببورین کەراڤەی زەق و سەرنجڕاکێشی پەسند دەکرد، دوای هەموو ئەمانە، بلینی کوڕی سەردەمەکەی بوو.

سینیکا (ئەو فەیلەسووفەی بەفەرمانی نێرون خۆی کوشت)، زانیارینامەیەکی دانا، لەوەی بلینی گرنگتر نەبوو، سیلیسیۆس (ناویکە جارێکی تریش دێتەوە بەر گوێمان)، نامەیەکی گشتگری لەپزیشکیدا نووسی، بەبیستن کۆی کردبووەوە، ئەگەر لەیۆنانییەوە وەری نەگێڕابێت کەلەمێژووی نوێدا ئەخوێنینەوە، چۆن هانیباڵ سرکەی بەکارهێناوە بۆ تێکشاندنی بەرد، رەخنەمان دەربارەی بلینی کەم دەکاتەوە.

هەندێ جار راپۆرتەکانی بلینی ئاوێنەی گەشتەکانین، باسی ئەو هەڵمەترسناکانەی کانەزیوێکی ئیسپانیای کردوە کەبەتایبەتی بۆ سەگ ترسناکە، (رەنگە دوانۆکسیدی کاربۆن گوناهبار بێت، لەگەڵ ئەوەیشدا ئێمە لەو باوەڕەدا نین کەژەهر بێت، بەڵام چڕی و لەهەوا قورسترییەکەی وای لێ دەکات نزیك زەوی کۆبێتەوە کەبواری هەناسەدانی سەگەو دەشێت بیخنکێنێت)، بلینی بڕیار دەدات کەگالییەکان (دانیشتوانی رەسەنی باکووری ئەوروپا) رەنگی قژیان بەسابوون سوور دەکرد کەئەشێت هەموو کارەکەی سابوون، پیسی و چڵك لێ کردنەوەی ئەوانە بووبێت کەخۆڕسك قژسوورن، بلینی هەوڵی داوە گشتگیر بێت و هەندێك کردوی نووسیوە کەکانزاو خوێ و گۆگردو شووشەو دەسکەوان و تەنی و خۆڵەمێش و دەستەیەکی هەمەجۆری تەباشیرو خۆڵو بەرد دەگرێتەوەو باسی بەرهەمهێنانی خەڵوزو قسڵو خۆڵەمێش و پەیین و مەی و سرکەو جۆرەها کاناو رووەکە بۆ پزیشکی و کیمیابایەخدارەکان و جۆرەها مەڕمەڕ و گەوهەر و بەردی گرانبەهای کردوە و گفتوگۆو راڤەی لەسەر هەندێك کارلێکی کیمیایی نووسیوە، وەك ئامادەکردنی قوڕقوشم و گۆگرداتی مس و بەکارهێنانی خوێ بۆ ئامادەکردنی کلۆریدی زیو، کاغەزێکی رابەری سەرەتایی دەخاتە ڕوو، کەلەشریتێکی زەلی تێرە پوختەی مازو پێك دێت، هەر کەلەگیراوەی شینەزاخ (گۆگرداتی مس)ی ئاسندار هەڵبکێشرێت، رەنگەکەی ئەگۆڕدرێت.

نووسراوەکانی بلینی، دەری دەخەن کەدەشێت نزیکەی هەموو توخمەکانی سیمیا لەتەکنۆسازیی رۆمادا هەبن، جیوە و ئەمەلگەی جیوەو زێڕ (کەلە زێڕ دەرهێنان لەخۆڵەمێشی جل و بەرگی بەوادی زێڕ نەخشێنراو ئامادە دەکرێت)، زیڕی ساختەیان دەناسی و بەبەکارهێنانی برۆنزی بەزەر دوای گا بۆیەکراو ئامادەیان دەکردو لەدروستکردنی تاجەکانی شانۆدا بەکاریان دەهێنا، بەڵام بلینی، لەوتاقیکردنەوانە دواوە کەزێڕی راستەقینەو دەستکرد لێك جیادەکەنەوە و رێگای

ویرد خوێندنی بەكار نەدەهێنا (ڕێگە سوفیگەرییە ناوەكییەكان) یان بانگەشەی بەرهەمهێنانی زێڕی ڕاستەقینە، هەروەك ڕاپۆرتەكانی بلینی روونیان كردۆتەوە، ڕۆمانەكان زۆر رەنگی ئەندامی و نائەندامییان هەبووەو بەكارهێناوە لەو كاتەدا كەسكەندەرییەكان بوونی بۆ یەیان بەنیشانەی گۆڕدران داناوە، بلینی وەك ڕاستەقینەیەك باسی كردوون و لەوەوە هیچ بۆدەركەوتنێك دەست ناكەوێت و ئاماژەی بۆ بەكارهێنانی رەنگەكانی نیلی و ئەرخەوانی و سپی و پرتەقاڵی و سەوزو سوورو رەش بەجۆرەها پلەیەوە كردوەو، بڕیاری داوە ئەو رەنگانە، لەوێنە دیوار پۆشەكان و پەیكەرو كەشتی و تەرمسووتگەی زۆرانبازەكاندا بەكارهێنراون. ئەو ساتەی بلینی كاروبارە پزیشكییەكانی نووسیوەتەوە، پێویستی بەزانیاریی زانین و باش جیاكاریی هەبووە كەئەبوونە كۆسپ لەرێگەیداو، تەنیا بەنووسینەوەی هەموو هۆیەكانی تیماركردن وازی نەئەهێنا، (سەر ئێشە بەوە چاك دەبێت سەرت بێنیت بەلمۆزی فیلدا، چارەسەرەكە كاراتر دەبێت ئەگەر لەكاتی پژمەی فیلكەدا بێت ..!) بەلام ئامۆژگاریی ئەوەی خەڵكیشی دەكرد كەهەموو ڕێگایەكی چارەسەری دیكەش بگرن بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشییە، هەر چارەسەرەیش وا دەردەكەوت كەهێزێكی بووژێنەوەی گشتگیری هەیە، بۆ نمونە دەوترا كەقیر (قیری خاوی سروشتی) خوێنپژان دەوەستێنێتەوەو، برین سارێژ دەكات و مار ڕاو دەنێت و لێڵایی و تانەی چاو لادەبات و پەڵەی پوولەكەیی گەڕی و خرۆش و جومگە ئێشەو تا ناهێڵێت و برژانگەكانی چاو لێك جیا دەكاتەوە كەتەنگ بەچاو هەڵئەچنن و ئەگەر بیتیۆمین لەسۆداخشێنرا دان ئێشە ناهێڵێت ئەگەر لەگەڵ شەراب بخورێتەوە كۆكەڕەشەو تەنگەنەفسی و رەوانی دەوەستێنێت و دەڵێن بیتیومن و سركە پرگەی خوێن دەتوێنێتەوەو ئازاری سێبەندەو باداری (ڕۆماتیزم) دەشكێنێت، شەڵتەی قیرو ئاردی جۆ، بۆ چارەسەری ماسولكەدڕێ بەكاردێت، قیری سووتاو، نۆرەفێ دەڕەوێنێتەوە بەقیرقانگدان پێچخواردنی شینەدەمار (دوالی) ناهێڵێت، رەنگە هەندێك لەم واتانە، بنچینەیەكیان هەبێ، وەك بەكارهێنانی قیر بۆ وەستاندنەوەی خوێنپژان، یان برین داخستن، بەلام خواردنەوەی قیر لەگەل شەراب، دەشێت خودی شەرابەكە، چارەسەری كارا بێت و كەدەوترێت قیرەكرژیی مناڵدان ناهێڵێت و خوێنی دەشتان (بێنوێژی) خێرا دەكات، كە ئاماژەیەكە بۆ بەكارهێنانی وەك هۆیەكی لەباربردن و چالاكییەكەی هی ئەو ژاراویبوونە گشتییەیە كەدەیخولقێنێت، بەلام لەزۆربەی كاروبارە پزیشكییەكاندا بلینی لەو ئاستەدا نەبووە، كەمێك دوای ئەو دانراوێكی فراوان و گشتگر دەربارەی هونەرە پزیشكییەكان لەلایەن (گالینۆس)ی یۆنانییەوە كۆكرایەوە.

گالینۆس:

گالینۆسی بەرگامۆسی كەدەوروبەری ساڵی 150ی زاینی ژیاوە، كوڕی ئەندازیارێكی تەلارسازی بوو، بەلام وادیارە ناچار بووە پیشەی پزیشكی هەڵبژێرێت، ئەو شارەی تێیدا لەدایك بووە، دیدارگەیەكی پیرۆزی خواوەندی چاكبوونەوەی لێ بوو، گەورەكاهینی ئەو دیدارگەیە، لاشەی زۆرانبازەكانی پاراستبوو، كەبووە هۆی ئەوەی بوارێكی فراوانی ئەوتۆ بۆ گالینۆس ساز بكات، كەبرینەكان تاقی بكاتەوەو بڕیاری چارەسەری پزیشكییان بدات لەو برینانەداو باوكی، بەپارەی خۆی ناردی بۆ ئاسیای بچووك و كۆرنێسەو ئەسكەندەرییە، كەگەڕایەوە كرا بەگەورە پزیشكانی زۆرانبازان و ئەوەیش زانیاریی كردەیی زۆرتركرد، پاش ماوەیەكی كەم، وەك گریكە رەهەندەكانی دی، گالینۆس چوو بۆ ڕۆماو ئەوەندەی پێ نەچوو، ناوبانگێكی گەورەی پەیداكرد لەچارەكردنی داهێنراودا كەپزیشكەكانی دی نەیاندەزانی و گالینۆسیش بەرانبەر بەو سەركەوتنانەی خاكی نەبوو، كەرشانەوەی ڕۆما پەیدابوو، بەبیانووی ئیرەیی پێ بردنی ناحەزانییەوە ڕۆمای بەجێ هێشت، دوای نەمانی پەتاكە، گالینۆس گەڕایەوە بۆ ڕۆما و بوو بەپزیشكی كۆمۆدۆسی جێنیشین و ئەو كارە خۆشە كاتی نووسینی بۆ سازكردو هەروای كرد.

گالینۆس تۆژینەوەكانی دەربارەی توێكاری نووسییەوە كە لەسەر بنەمای سەرەكییەكان (پلەیەكی مەمكدارەكانە – شیرەدەرەكان– كەمرۆڤ و مەیموونیش دەگرێتەوە) چونكە توێكاریی لەشی مرۆڤ لەو كاتەدا یاسا بەزاندن و سەرپێچی بوو، هەروەها گالینۆس دەربارەی فەلسەفەی پزیشكی خۆی نوسی، و لەو باوەڕەدا بوو، كەدروستیی باش پێویستی

بەهاوسەنگیی نێوان چوارتێکەڵەکە (بەڵغەم و زراوە ڕەشە و زراوە زەردە و خوێن)، لەفرمانی خوێنبەرو خوێنهێنەکانی کۆڵییەوە و زۆر لەوە نزیك بووەوە کەبگاتە بیردۆزێك دەربارەی سووڕی خوێن و گالینۆس کاریگەرییەکی بەهێزی هەبوو، تا 1400 ساڵی دوای خوێ.

گالینۆس لەو باوەڕەدا بوو کەپزیشك دەبێت فەیلەسووفیش بێت و لەنووسینەکانیدا لەکاریگەریی یەهوودییەت و مەسیحییەت دوابوو لەژیانی ڕۆمانییەکاندا و ڕەخنەی لێ گرتبوو، خەڵك هەستی بەڕاڕاییەکەی دەکرد، چونکە ئەو کاریگەرییە لەو سەردەمەدا هەستی پێ کرا.

گالینۆس، هەر منداڵییەوە زانستخواز بوو، پزیشکی خوێندو بلیمەت بوو تێیدا زۆر وەستابوو لەتوێکاریداو بینی کە ئەو زانستە بۆ هەموو لقەکانی پزیشکی پێویستە لەتوێکاریی مێشك و دڵ دواوە و هەموو بارێکی نەخۆشی بەجیا چارەسەر دەکرد و هەوڵی دا پزیشکیزانی بکاتە زانستێکی تاقیگەری کە لەسەر بنچینەی هۆشی دامەزرابێ.

زۆر ماددەی پزیشکی داهێنا کە لەرووەك دوری دەهێنان و تائێستاش لەزانستە دەرمانسازییەکاندا ناوی گالینۆس دەهێنرێت، بەدووورودرێژی باسی ئەو ڕێگایانەی کردبو کە لەگزیکاریی دەرماندا بەکار دێن و ئامۆژگاریی پزیشکەکانی کرد کە لێی بکۆڵنەوەو بیزانن گالینۆس بەناوبانگترین پزیشکی یۆنانییە لای عەرەبەکان و پزیشکە عەرەب و موسڵمانەکان ڕەگوریشەکانی زانیاریی پزیشکی لەوەوە فێربوون و لەویان وەرگرتووە بەمامۆستای خۆیانی دەزانن و ڕێزی دەگرن و زۆربەی کتێبەکانی گالینۆسیان کردووە بەعەرەبی و ڕاڤەیان کردووەو، دواتریش ئەو کتێبانە چەند جارێك لەعەرەبییەوە کراونەتەوە بەلاتینی و بوونەتە سەرچاوەیەك بۆ خوێندنی پزیشکی و دەرمان لەفێرگە و زانستگا ئەورووپاییەکاندا ناوەڕاستی سەدەی حەڤدەیەم.

پەیدابوونی مەسیحییەت:

لەسەرەتادا، شوێنکە وتووانی مەسیح، دەستەیەکی بچووکی گرۆ جوولەکەکان بوو، لەرێی هەوڵەکانی (پۆڵس)ەوە کەجوولەکەیەکی هیلیینیی پەڕەوازە بوو، ئەو گرۆهە، بوو بەمەسیحێتی بەهەموو بیردۆزییە لاهووتییە فراوانەکەیەوەو، هەر (پۆڵس)یش مەسیحێتی بردە ناو ئیمپراتۆرێتی ڕۆمانییەوە.

بەداهاتنی سەدەی دووەمی زایینی، کەنیسەی مەسیحی سیستمێکی کەهەنوتی فەرمانبەریی هەبوو (پێوەر و پیرو ڕاژەوان) و بەگشتی ئەم بەرێوەبردنە زووەی کڵێسە، بەتەواوی دژی زانستی بتپەرستی و فەلسەفە بوو، بەشێکی ئەم دژایەتییە دەگەڕایەوە بۆ هەڵوێستی ڕۆمانەکان کەدژی ئەقلانییەت بوو، بەڵام هەستیشیان بەپێویستی پاراستنی ئایینە پەیدابووەکە دەکرد، لەدژی بەرنامەی پرسکردن کەهاودەمی ڕێنماییەکانی ئەفلاتوون و ئەرەستۆ بوو، یەکێك لەمەسیحییە سەرەتاییەکان کەئەرینیۆس بوو (دەورەبەری ساڵی 180 ی زایینی) وتی: بێباوەرەکان هەراتیقەکان (گومراکان) هەوڵ دەدەن نموونەی مشت و مری پیس، کەلەراستیدا وێنەیەکی ئەرەستۆیە بگوێزنەوە بۆ دۆزەکانی باوەڕ، یەکێکی تریشیان کەناوی تیرتۆلیلیان بوو، (لەکۆتاییەکانی سەدەی دووەم و سەرەتاکانی سەدەی سێیەمی زایینیدا) وتی (فەیلەسووفەکان نقومی خوتێهەلقوتانی گەوجانەن لەبابەتە سروشتیەکاندا) و پرسە بەناوبانگە رازێنراوەکە دەکەن (ئاخۆ چی هەبێت لەنێوان ئەسیناو قودس دا؟؟!) و جارێکی دیکە کاری ئەم هەڵوێستانە لەئەورووپای سەدەکانی ناوەڕاست دەبینینەوە کەهەوڵی دا بەرنامەی زانستی خاو بکاتەوە بێئەوەی بێ وەستێنێ و لەئەنجامدا ئەم ئایینە نوێیە زۆر بەزەبرو زەنگە، هێزێکی پەیداکرد لەئیمپراتۆرییەتی ڕۆمانیدا و تۆکمەیی دروستبوونی ئارامیی خستە ئەو کەلتوورەوە کەهەوڵی دەدا کۆمەکی پەیکەرە شەکەتەکەی بکات.

پووکانەوەی ڕۆما:

لەسەدەی سێیەمەوە، ڕۆما دەستی کرد بە لێکهەڵوەشان کەمێژوونووسان بەپووکانەوەی ڕۆما ناوی دەبەن، لەو کاتەوە تائێستا مێژوونووسان هەوڵ دەدەن هۆی ئەو پووکانەوەیە بزانن، هەندێك دەیگێرنەوە بۆ گەندەڵێتی ئاکاری گشتی، لەگەڵ ئەوەیشدا کەلادانی دامەزراوەیی ئارەزووی دایك و خوشك کوشتن و ئەو گەمە خوێناوییانەی بۆ رابواردنی خەڵکی ئەکران، ئەو کارە ڕەگەزبازییانەی کەهەر هیچ نەبێ

ئەوپەڕی داهێنان بێوێنەیی بوون، بەڵام زۆربەی کۆمەڵەکانی ئەو سەردەمەیش شکۆمەند نەبوون، مێژوونووسی دیکەش هەن هۆیەکەی ئەگێڕنەوە بۆ ئیمپریالیزم و ململانێی چینایەتی و پشتبەستن بەدەسەڵاتی سەربازی وەك بەڵگەیەکی ئەوەیش، بەرودواکوشتنی 12 ئیمپراتۆر لەرووداوی توندوتیژیدا بەدەستی ئەو سەربازانەی کەهەر خۆیان لەسەر تەخت دایان ناون، بەنموونە دەهێنینەوە لەگۆشە نیگای کیمیاییەوە بیردۆزێکی دی هەیە، کەشوێن بایەخێکی تایبەتییە، کەدەڵێت: (چەتەوڵەکانی سەردەمی پووکانەوە، بەدەست قوڕقوشمە ژاراویبونەو دەتوانین راستی جۆرو ژمارەی سزا گەورەکان بکەین بەنیشانەی زوو تووڕەبوونی ئەو چەتەوڵانە، راستییەکی دیکەش ئەوەیە کەرۆمانەکان لەکۆنا قوڕقوشمیان لەدروستکردنی بۆریی ئاو راکێشان و دەفری خواردنەوەدا بەکارهێناوە و قوڕقورشمیان دەکردە شەرابەوە بۆ ئەوەی خراپ نەبێت (کەڵەکەبوونی سرکەو ترشی سرکە، دەبێتە هۆی خراپبوونی شەراب چونکە ئایۆنەکانی قوڕقوشم لەگەڵ ئایۆنەکانی سرکات خوێی سرکاتی قورقوشم پێك دێنن).

دەبێ پێش ئەوەی بریار لەسەر بیردۆزی پووکانەوەی ئیمپراتۆریەتی رۆمانی بدەین، بەهۆی قوڕقوشمە ژەهراویبونەوە زۆر وریا بین چونکە هەندێك لەرۆمانەکان مەترسیی قورقوشمیان دەزانی و رەنگە چی دیکە نەیان خواردبێت بۆ نمونە فیترۆڤیۆسی تەلارساز هەستی بەخراپیی باری دروستی و رەنگ زەرد هەڵگەرانی ئەو کرێکارانە کرد کەلەبواری قورقوشمدا کاریان ئەکرد و ئامۆژگاری کردن کەبۆریی کاشی بۆ ئاو گواستنەوە بەکاربهێنن لەبەر ئەوە رەنگە هۆیەکە ئەگەر زاراوەی راستبینانە بەکاربهێنین نەگونجان و ناشایستەیی سەرکردەکان بووبی بۆ گوشاری دەرەکی و ناوەکی بەرانبەر بەرەنگارییەکانی گۆڕدران، هۆ هەرچییەك بێت ئیمپراتۆرییەتەکە لەکۆتاییەکانی سەدەی چواردەمدا بوو بەدوو کەرتەوە نیوەی خۆرهەلات ئیمپراتۆریەتی بیزەنتی کەتوانی بەهەر شێوەیەك بێت رابگرێت تا هەزار ساڵێك دواتر بەڵام نیوەکەی خۆرئاوا لەگێژاوی هاوپەیمانێتی رۆژگاری جەنگدا نقوم بوو خۆی پێ رانەگیرا لەسەدەی پێنجەمدا لەلایەن ئەتیللۆی هۆنییەوە تەفرو توونا بوو خودی رۆمایش لەلایەن قووتییە درەندەکانەوە تاڵان کرا.

جوستنیانی ئیمپراتۆر لەخۆرهەڵات و لەسەدەی شەشەمدا لەپێناوی ئەوەی مابوو لە ئیمپراتۆرییەتی دێرینی رۆما خەباتی کرد شوورەی لەسەر هزر دامەرزاند و ئەو مەڵبەندە زانستییانەی لەئەسینا مابوونەوە دای خستن و هەموو بتخانەکانی تێك و پێك دا و لەرێزی جوودەکانی کەم کردەوە لەئاستی کۆمەلایەتی‌یداو ئازادییەکانی پەرستنی کەم کردەوەوخوی لەو نەستووریانە رزگار کرد کە بانگەشەی یەکسروشتیی مەسیحیان دەکرد (ئەو گومرایانەی پەویەندیی خواوەندی باوك و کوڕیان رەت دەکردەوە کەکلێسە پێی دەوت جوستیانگەری) لە ئیمپراتۆرییەتەکەی دەری کردن و لەراستیدا بەم ئیشەی دوایی هەندێك کەلتووری هیلیینی پاراست کە ئەو گومرایانە رایان کردو پەنایەکیان لەفارس دۆزییەوە رێنماییە گرنگەکانیان لەگەڵ خۆیان برد وەك لەمەودا باسی دەکەین.

عەرەب لە 600 تا 1000ی زایینی:

تەورات لەچیرۆکی ئیبراهیمدا دەڵێت کەنیزەکێکی میسریی هاجەر ناو سکی لێی پڕ بوو سارەی ژنیشی کوڕێکی هەبوو داوای لەئیبراهیم کرد هاجەری لێ دوور بخاتەوە هاجەر و مناڵەکەی لەبیاباندا سەرگەردان بوون بەڵام رزگاریان بوو بەپێی شەریعەتی ئیسلام، ئیسماعیلی کوڕی لقێکی تایبەتی عەرەبی دامەرزاندو لەم لقەیشەوە ساڵی 570ی زایینی محەمەدی کوڕی عەبدوڵڵای پەیامبەری ئیسلام (د.خ) هاتەدنیاو سەرکەوت و توانی هۆزە عەربەکانی ئەو ناوچەیە یەك بخات و هەموو بتخانەکانی گۆڕی بۆ پەرستگەی ئیسلام کەمحەمەد وەفاتی کرد خەلیفەکانی دوای خۆی درێژەیان بەرێبازەکەی دا ولاتگیری بۆ بلاوکردنەوەی ئیسلام ببوە بەرنامەی ژیانی شوێنکەتووانی ئیسلام و موسولمانان تەنانەت لەنێوان 640 و 720ی زایینیدا عەرەبەکانی میسرو فارس و سوریا و باکوری ئەفەریقا و ئیسپانیایان داگیرکرد و لەماوەی سەد ساڵێکی دوای وەفاتی پەیامبەردا (د.خ) ئیمپراتۆرییەتی ئیسلام لەهیمالایاوە تا برانسی گرتەوە زۆر داستان هەیە لەبارەی

بنیاتنانی ئیمپراتۆرییەتی ئیسلامەوە یەکێکیان دەڵێت کەبەتەواوی دوژمنانە بوو بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەسکەندەرییە بەبێ کوشتار خۆیدا بەدەستەوەو ڕەنگە موسوڵمانەکانیان لەکار بەدەستە بیزنتییەکانیان پەسەندتر زانیبێت.

باوەڕێکی دی هەبوو کەبەزۆری چەمکی هەڵەی باوبوو کەعەرەب نەخشەی خۆیان هەبوو بۆ ئەورووپا بەڵام هیچ بەڵگەیەك بەدەستەوە نییە بۆ ئەوەی ویستبێتیان ئەورووپا داگیر بکەن.

کاریگەریی ئیمپراتۆرییەتی ئیسلامی کۆن لەهەموو کووچەیەکی ئەم جیهاندا دەبینرێ چرای فێربوون کەلەسەر قەڵغانی کۆلیجی ئۆگۆستا جۆرجیای ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەبینرێ بنەماکەی لەشارستانێتی عەرەبییەوە هاتووە.

تەنیا سەرکێشیکردنی سوپای عەرەب بەبانگهێشتکردنی فەرمانڕەوایەکی ئەورووپایی بووە کەدەیوست دەستکەوتێکی تایبەتی و کەسی دەست بکەوێت عەرەب حەزیان لەئاووهەوای باکوری ئەورووپا نەدەکرد کەزۆر لەهی دەریای ناوەڕاست ساردتر و تەڕو تووشتر بوو هیچ تەماعێکی پارەو سەرمایەیش لەئارادا نەبوو لەمیللەتێکەوە کەلەپێناوی پاروە نانێکی دەرویێشیەوە بۆ ژیان خەباتیان دەکرد بیروبۆچوونیان لەلای ئەورووپاییەکانەوە وابوو کەعەرەب دواکەوتوون و دیارە عەرەبیش حەزیان لەوان نەدەکرد بەپێی کارتێکردنی دروستیی گشتییانەوە یان نەبوونی بۆیە ئیسپانیا ئەو وێتسگەیە بوو کەداگیرکاریی عەرەبی تیا وەستاو ئەم شوێن پێیە دواتر بایەخێکی زۆری هەبوو بۆ مێژووی کیمیا چونکە بەپێی ڕێنمایی عەرەب و گریکەکان و خۆرهەڵات ئەورووپای داگیرکرد.

ڕێرەوی هزریی ئیسلامی:

موسوڵمانەکان بەژیان پاراو و لێوانلێوو بێگەردبوون و مرۆڤی پەرۆش و زانستخوازبوون ئایینی ئیسلام داوا لەخەڵك دەکات، کەلەقورئان بگەن لەپێناوی خۆیاندا بۆیە نووسین و خوێندنەوە بڵاوبووەوە، بەپێچەوانەوەی کلێسەی مەسیحی ڕۆمانییەوە کەپشتی بەتێگەیشتنی ئینجیل بەستبوو بەهۆی رابەراتی کلێسەوە واتە تەنیا پیاوانی ئایینی پێویستە خوێندەوارین) ئەم بایەخپێدانەی خوێندنەوەو نووسین بەدولێك درایەوە کەبایەخدانە بەهەموو پیشە هزرییەکان بەسیماو هونەری کیمیایشەوە، زانیاری لەزاناو قوتابخانەو کتێبخانەکان وەرگیراون لەوڵاتە کراوەکاندا بەڵام هەندێ زانیاری بەرێگەی کەمترخۆش دەست کەوتووە.

ئاگری گریکی:

عەرەب بۆ یەکەمجار چەکی سووتێنی ناسی، کەپێی دەڵێن (ئاگری گریکی)و ، بیزەنتییەکان دژیان بەکاریان هێناو، ڕەنگە ئەوە ئەو هۆکارە بەهێزە بێت کەنەیهێشت قوستەنتینییە بکەوێت و ئیمپراتۆرییەتی ڕۆمانیی خۆرهەڵاتی پاراست، ئاگری گریکی شلێکی لینج بوو بەئامێری وەك ترومپا ئەڕێژرا بەسەر کەشتییە هێرش بەرەکاندا، ئەم شلە کەئاوی بەرئەکەوت زۆر توند ئەسووتا، پێکهاتەکانی ئەم ئاگرە لەنهێنییەکانی دەوڵەت بوو هەر ئیمپراتۆری بیزەنتی و بنەماڵەکەی کاللینیکۆس ئەیانزانی.

تائێستاش، پێکهاتەکەی بەوردی نەزانراوە.